こだわりシェフ

2024年12月01日～10日の献立

	朝食	昼食	夕食
1日(日)	 真鯛入りつみれの胡麻柚子あん  大根と人参のそぼろ煮	 チキンステーキ照焼ソース  はんぺんと野菜の田舎煮	 3色豆入りトマトキーマカレー  厚揚げの五目あんかけ
2日(月)	 白身魚の蒲焼き風  チンゲン菜と筍の炒め物	 チキン竜田　甘酢ソース  あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	 唐揚げと野菜の黒酢あん  マーボー春雨
3日(火)	 鶏肉ときのこのレモンクリーム  茄子とオクラのトマトソース煮	 真鯛入りつみれの玉子あんかけ  豆腐の和風煮	 牛肉と小松菜の炒め物  ハムと玉葱の玉子とじ
4日(水)	 しんじょと野菜の旨煮  カレー風味ソテー	 チキンカツ  ポークビーンズ	 牛肉とポテトのガリバタソース  人参と玉子の炊き合わせ
5日(木)	 鶏ごぼう巻き照焼  厚焼き玉子	 牛蒡と牛肉のカレークリーム  味噌田楽	 アジの生姜煮  じゃが芋と椎茸の煮物
6日(金)	 あさりの中華丼の具  南瓜のほっこり煮	 イタリアンオムレツ  温野菜	 肉じゃが  (改)蒸し鶏と茄子の味噌和え
7日(土)	 豆腐と魚のハンバーグ生姜野菜あん  あさりと野菜の炒め煮	 豚肉と白いんげん豆のトマト煮  筍と鶏肉のクリーム煮	 ハンバーグきのこデミソース  ソーセージのポトフ風
8日(日)	 中華風鶏きんぴら  麩チャンプルー	 八宝菜  牛肉入り野菜の甘辛煮	 水餃子の香味ダレ  豚肉とこんにゃく炒め
9日(月)	 ビビンバ丼の具  野菜のごま味噌煮	 鶏肉の蓮根はさみ生姜あん  ナスとベーコンの塩炒め	 麻婆豆腐  竹の子しゅうまい
10日(火)	 鶏団子のみぞれ煮  彩り炒り豆腐	 アジの塩焼き  じゃが芋のそぼろあんかけ	 焼肉  さつま芋の煮しめ

株式会社　シルバーライフ
〒160-0023
東京都新宿区西新宿4-32-4ハイネスロフティ2階

0120-028-546 受付時間 9:00～18:00（月～土）