



ランチメニュー



平成29年6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 タラのみぞれ煮  533kcal 卵の花 菜花の海苔和え	2 油淋鶏  606kcal ナスの中華風煮 きゅうりと木耳の和え物
5 ホキのパン粉焼き  590kcal 小松菜の三色和え キャベツのピーナツ和え	6 鶏肉のクリームシチュー  551kcal きのこのソテー 玉ねぎと枝豆のポン酢和え	7 ハンバーグ  566kcal かぶとカニカマの煮物 菜花のからし和え	8 スパゲティを作ろう! 	9 シルバーの漬け焼き  499kcal きんぴらごぼう チンゲン菜の生姜醤油和え
12 酢豚  667kcal 切り干し大根のピリ辛煮 春雨の和え物	13 タラの西京焼き  534kcal 筑前煮 チンゲン菜の桜和え	14 鶏肉のトマト煮  636kcal アスパラのソテー ポテトサラダ	15 鱈の竜田揚げ  549kcal トマトサラダ ひじきの梅煮	16 豚肉の生姜焼き  585kcal 小松菜の煮浸し えのきのゆかり和え
19 シルバーの照り焼き  611kcal 切り昆布の煮物 菜花のごま和え	20 冷しゃぶ  569kcal 里芋の煮物 小松菜の錦糸和え	21 ホキの南蛮漬け  549kcal かぼちゃの煮物 キャベツのピーナツ和え	22 豚ヒレカツ  653kcal ほうれん草のおかか和え きゅうりの浅漬け	23 さばの味噌煮  548kcal 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え
26 キーマカレー  639kcal 長芋とオクラの和え物 アスパラのソテー	27 メバルの薄煮  526kcal 揚げ出し豆腐 小松菜の白和え	28 鶏のマスタード焼き  564kcal 根菜の炊き合わせ うどの酢味噌和え	29 鱈の塩焼き  564kcal ぜんまい煮 きゅうりとわかめの酢の物	30 牛丼  605kcal キャベツと菜の花のからし和え フキとたたくキノコの煮物

※メニューは都合により変更する場合がありますのでご了承ください

キャベツの驚くべき秘密

キャベツは、「貧乏人の医者」と言われるほど、ビタミンKやCに富んだ健康野菜です。ビタミンKは骨を丈夫にする作用があり、**骨粗しょう症の予防に効果的**です。

そして、キャベツにはキャベツの葉から発見されたという**ビタミンU (別名: キャベジン)**が多く含まれ、これは**抗潰瘍効果**のある成分なので胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。

さらに、キャベツに含まれる**各種ミネラル**には、**消化や吸収を助ける作用があり胃もたれなどを解消してくれる効果**があるので、**とんかつ**などの油っこい食べ物に添えられるのは理にかなった食べ方なのです。

彩りやおいしさの役割だけでなく、**こんな効果を発揮してくれる役割も**あったなんて、驚きですね。

なにか食べたいものがありましたら、
リクエストお願いします！
～厨房より～



埼玉県白岡市新白岡8-12-3
ソレアード新白岡デイサービスセンター
お食事満足度アップ委員会
電話:0480-90-5117
※ご意見などありましたらお寄せください