



# ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 鯖の味噌煮  540kcal きんぴらごぼう ゴーヤと玉ねぎの和え物
秋 	秋 	秋 		
4 鰯のマヨネーズ焼き  506kcal きのこの炒め物 オクラのみょうが和え	5 鶏の甘辛煮  564kcal 里芋とちくわの煮物 いんげんの和え物	6 ブリの塩焼き  576kcal 高野豆腐の煮物 白菜のポン酢和え	7 豚の角煮  571kcal 切り干し大根の炒り煮 玉ねぎのおかか和え	8 白身魚のフライ  592kcal 冬瓜のそぼろ煮 もやしの酢の物
11 ポークピカタ  550kcal 切り昆布の煮物 小松菜のポン酢和え	12 太刀魚の蒲焼き  634kcal 長芋とオクラの含め煮 ゴーヤサラダ	13 カレイの漬け焼き  524kcal 根菜の炊き合わせ ひじき煮	14 チキンカレー  639kcal カニ風味サラダ いんげんときのこのソテー	15 スパゲティミートソース  612kcal ズッキーニのソテー じゃがいものコンソメ煮
18 ホキの照り焼き  600kcal 冬瓜の煮物 玉ねぎの香味和え	19 敬老会 	20 コロケ&エビフライ  659kcal きのこサラダ いんげんのしょうが和え	21 豚肉の生姜焼き  624kcal かぼちゃのいところ煮 ほうれん草のピーナツ和え	22 油淋鶏  603kcal チンゲン菜の中華風煮 えのきとわかめの和え物
25 ヒレカツ  637kcal ぜんまいの煮物 春雨の酢の物	26 金目の幽庵焼き  527kcal 卵の花 カリフラワーのわさび醤油和え	27 豚肉のくわ焼き  616kcal 冬瓜のかにあん ナスの煮浸し	28 シルバーのムニエル  593kcal 生ハムサラダ ごぼうと牛肉の炒め煮	29 鶏の唐揚げ  604kcal 里芋とイカの煮物 きゃべつのピーナツ和え

## カップ麺の待ち時間が3分の理由

カップラーメンの待ち時間はほとんどが3分。  
「麺をほぐすための最適な時間なのか？」と思うでしょうが、実は技術的には1分にすることも可能だそうです。では、なぜあえて3分なのでしょう？

### 食欲を促す3分間

カップラーメンの生みの親、日清製粉の安藤百福(あんどももふく)さんによると、人間は3分間待たされることで、お腹が減り、カップラーメンをより美味しく感じながら食べることができるからだそうです。

待ち時間が1分では、早すぎて「食べるぞ!」という気分が盛り上がりすぎて、逆に5分では長すぎてイライラする、ということで3分が待たされる時間としては最適。

人間の心理を研究して、カップ麺の待ち時間を3分に定めたとのこと。

※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

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