



# ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 鶏肉の照り焼き  550kcal 筑前煮 花野菜のからし和え	2 秋田だよソレアード 特別メニュー 	3 豚肉の角煮  613kcal さつま芋とれんこんの甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え
6 鮭の茸ソース  568kcal かぼちゃのいとこ煮 オクラのささみ和え	7 ハンバーグ  608kcal 五目煮 白菜の塩昆布和え	8 さばの味噌煮  554kcal きんぴら 水菜とエノキのゆず胡椒和え	9 八幡巻  575kcal 切り昆布の煮物 菜種和え	10 さわらの塩焼き  621kcal 豆腐のえびあん チンゲン菜の梅和え
13 ブリの塩焼き  647kcal 茄子の味噌煮込み じゃがいものごま和え	14 ナベ  セレクション	15 ロールキャベツ  604kcal アスパラのソテー 大根の洋風煮	16 シルバーの和風ムニエル  542kcal かぶの煮物 ほうれん草のささみ和え	17 鶏肉の山椒焼き  548kcal 里芋の煮物 ブロッコリーのからし和え
20 ブリの照り焼き  571kcal 根菜煮 春菊のからし和え	21 ビーフシチュー  609kcal 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ	22 鮭のフライ  618kcal 鶏とごぼうの煮物 チンゲン菜のしらす和え	23 鶏肉と野菜の炒め物  586kcal ちくじゃが 菜の花のおかか和え	24 メルルーサの野菜あんかけ  535kcal 大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し
27 温玉とろろうどん  463kcal 豚バラこんにやく ほうれん草のしらす和え	28 ホキのパン粉焼き  544kcal 里芋の炊き合わせ いんげんのからし和え	29 酢豚  699kcal 豆腐サラダ 切り干し大根	30 鱈の塩焼き  665kcal ひじき煮 オクラの梅和え	

※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

## 砂糖の固まりを直す知恵袋・裏技

保存していた砂糖が固まっちゃった経験ってありますよね?!  
そんな時は固まった上から新しく砂糖を補充してみてください。  
あら不思議...手をかけなくてもサラサラに。



補充する砂糖がない場合は、食パンをちぎって入れておくとさらさらに。  
後で食パンをどけておくのを忘れずにしてくださいね。

## 固まった塩をサラサラにする知恵袋・裏技



固まった塩は、電子レンジ700Wで1~2分ほど加熱すると  
サラサラに戻りますよ。

ただし、べたついていても品質には問題ありません。

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