

ソレアード
新白岡
平成30年3月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			ちょっと早いひなまつり 手まり寿司作り 	肉じゃが 606kcal えのきとわかめとエビの煮物 キャベツの塩昆布和え
5	6	7	8	9
山賊焼き 590kcal がんもの煮物 わかめの酢の物	麻婆豆腐 572kcal 大根煮 春雨サラダ	鯖の味噌煮 541kcal 根菜煮 白菜のかにかま和え	ポークピカタ 567kcal 山菜の煮物 辛子菜のお浸し	ホキのパン粉焼き 552kcal 切り昆布の煮物 菜花の桜和え
12	13	14	15	16
カレイの竜田揚げ 527kcal 大根とちくわの煮物 もやしとねぎのゆかり和え	きつねそば・天ぷら 544kcal ぜんまい煮 水菜のおかか和え	鶏の照り焼き 516kcal いんげんとキノコのソテー 春菊のごま和え	鯖の粕漬け 587kcal ひじきの煮物 菜花の辛子和え	しょうが焼き 594kcal 大根のそぼろ煮 白菜のピーナツ和え
19	20	21	22	23
サバの塩焼き 544kcal 高野豆腐の煮物 里芋の胡麻みそ和え	福島を食べよう! メニューは当日のお楽しみ!	メバルの野菜あんかけ 578kcal かぼちゃのいとこ煮 三色和え	ハンバーグ 583kcal かぶのカニ風味あん もやしの和え物	チキンカレー 636kcal ポテトサラダ 茸ソテー
26	27	28	29	30
肉豆腐 572kcal 蓮根のきんぴら カリフラワーのツナ和え	海老のクリームコロッケ 668kcal 切り干し大根 アスパラのごま和え	豚の角煮 585kcal 卵の花 菜花のごま和え	鱈のねぎ味噌焼き 479kcal 切り昆布の煮物 キャベツの塩昆布和え	鶏の南部焼き 550kcal 里芋とさつま揚げの煮物 ウドの酢味噌和え

※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

焦げを食べたら癌になる?

普通の焦げ程度なら大丈夫!



1978年に国立がんセンターが発表した「がんをふせぐための12カ条」の中に「焦げた部分は避ける」という一文がありました。

ネズミを使った実験で、タンパク質に含まれるアミノ酸が変化した物質に、発癌性があることがわかったからです。

この事実が、マスコミを通じて「焦げを食べると癌になる」と安易なウワサになってしまいました。

しかし、ネズミを使った実験を人間に置き換えると、**体重の4倍の焦げだけを1年間毎日食べる**ことになります。

現実的には考えられません。

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