



ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4
	カレイの竜田揚げ 533kcal そら豆の炊き合わせ 小松菜のピーナツ和え	鶏肉の彩野菜炒め 569kcal さつまいもと里芋の煮物 オクラのかにかま和え	メルルーサのカレー醤油焼き 512kcal イカと大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	豚肉の生姜焼き 589kcal ちくじゃが ウドの甘酢和え
7	8	9	10	11
タラとあさりの酒蒸し 527kcal 筍とこんにゃくの煮物 真砂和え	肉豆腐 572kcal 蓮根のきんぴら 青梗菜の和え物	メバルのマヨネーズ焼き 631kcal 切り干し大根の煮物 菜花のごま和え	アジフライ 644kcal マカロニとポテトのサラダ かぶの煮物	牛丼 599kcal 鶏ごぼうの煮物 小松菜のツナ和え
14	15	16	17	18
鶏肉のマスタード焼き 621kcal 大根のあっさり煮 コールスロー	ブリの照り焼き 589kcal フキとたけのこの煮物 水菜のかにかま和え	カレー 644kcal アスパラのガーリックソテー キャベツの塩昆布和え	ポークピカタ 579kcal 里芋の煮っころがし ほうれん草の白和え	ホキのチーズパン粉焼き 556kcal れんこんのきんぴら オクラと長芋の和え物
21	22	23	24	25
赤魚の甘酢おろし 527kcal 五目煮 ほうれん草のなめ茸和え	メバルの塩焼き 528kcal 鶏肉とごぼうの煮物 わかめときゅうりの酢の物	スパゲティミートソース 617kcal ハムサラダ フライドポテト	豚肉のくわ焼き 586kcal かぼちゃの煮物 水菜のささみ和え	タラのホイル焼き 536kcal 里芋の含め煮 とろろ
28	29	30	31	
鶏肉の唐揚げ甘酢あん 581kcal アスパラの炒め物 じゃがいものサラダ	青椒肉絲 594kcal 切り干し大根の中華風煮 チョレギサラダ	栃木だよ! ソレアード メニューは 当日の お楽しみ!	とんかつ 618kcal ぜんまい煮 春雨サラダ	

※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

意外?しその葉は栄養豊富

香り付けのような形で添えられていることの多いしその葉。よくお刺身などに付いています。そのため栄養の低い食材のように考えがちですが、意外に栄養豊富なんです。

臭いの成分であるペリアルデヒド。食欲を増進させるとともに、強い防腐作用があるので、食中毒の防止に効果的。お刺身に添えられているのも、そういうわけです。



また特にカロテン、ビタミンB2、カルシウムは、野菜の中でも最も豊富に含まれていますので、しその葉が出てきた時には、積極的に食べましょう。

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