



# ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 太刀魚の照り焼き  578kcal きんぴら きゅうりの酢の物	3 ハンバーグ  636kcal マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え	4 かき揚げそば  511kcal 新玉ねぎの酢の物 菜の花のおかか和え	5 カレイの味噌マヨ焼き  602kcal 揚げナスのおろし煮 ささみと春雨の酢醤油和え	6 冷しゃぶ  584kcal 小松菜と卵の炒め煮 ゴーヤと竹輪のマヨ和え
9 豚肉の生姜焼き  577kcal ひじきの煮物 オクラとトマトのツナ和え	10 メバルの塩焼き  623kcal 炊き合わせ えのきとワカメのポン酢和え	11 鶏肉トマト煮  605kcal ナスとズッキーニのソテー ポテトサラダ	12 夏野菜チキンカレー  640kcal ビーンズサラダ いんげんときのこのソテー	13 鱈のねぎ味噌焼き  524kcal 切り昆布の煮物 ブロッコリーとささみの生姜和え
16 鱈の幽庵焼き  584kcal 卵の花 モロヘイヤの胡麻酢和え	17 麻婆茄子  636kcal 豆腐のエビあん 中華サラダ	18 ホキのみぞれ煮  560kcal 切り干し大根の煮物 明日葉のツナ和え	19 豚の角煮  650kcal 小松菜の煮浸し 白和え	20 えびのクリームコロッケ  590kcal 冷奴 酢の物
23 野菜の肉巻  602kcal かぶの葛煮 ほうれん草の酢味噌和え	24 群馬だよ！ ソレアード メニューは 当日の お楽しみ！ 	25 カツカレー  639kcal マカロニサラダ アスパラと竹輪のからし和え	26 タラのホイル焼き  552kcal ひじきの梅煮 とろろ	27 鶏の唐揚げ  624kcal トマトサラダ 五目豆
30 メルルーサのトマトソース  531kcal かぼちゃサラダ アスパラのごま和え	31 夏野菜の天ぷら  そうめん 521kcal モロヘイヤのささみ和え きゅうりとわかめの酢の物	 		

※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

## 水分が90%以上！？

### 水分補給にもおすすめの野菜 “きゅうり”

インドのヒマラヤを原産地に持つきゅうりは、3000年の栽培の歴史を持ちます。日本には6世紀後半に中国から伝えられましたが、本格的に栽培されるようになったのは江戸時代からになります。

“黄瓜(きゅうり)”が語源で、ふだん食べている緑色のものは、黄色熟れる前の未熟果です。

成分は約95%が水分となっており、ビタミンCやカリウムが含まれています。おいしい時期は5～8月となっており、乾燥と低温が苦手なので、ビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存しましょう。

サラダや酢の物など、生で食べる機会も多いですが、炒めものにするともた違った食感が楽しめます。

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