



ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 今年もよろしく お願いします	2 	3 豚肉の生姜焼き 614kcal 蓮根のそばろ煮 水菜となめこの和え物	4 銀だらのねぎ味噌焼き 565kcal 卵の花 青梗菜の梅肉和え	5 八幡巻 585kcal ふろふき大根 小松菜のごま酢和え
7 鶏肉のさっぱり煮 533kcal きんぴらごぼう 白和え	8 金目の幽庵焼き 564kcal 里芋の含め煮 とろろ	9 カレーのムニエル 567kcal キャベツコンソメ煮 オクラのささみ和え	10 ビーフシチュー 640kcal ブロッコリーのソテー 明太ポテトサラダ	11 ホキのチーズパン粉焼き 581kcal 白菜のあっさり煮 パスタサラダ
14 麻婆豆腐 622kcal 大根の中華煮込み ほうれん草のナムル	15 カキフライ&エビフライ 591kcal 蓮根の甘辛煮 春菊のしらす和え	16 五目うどん 463kcal ひじきの煮物 卵豆腐	17 富山だよ！ ソレアード メニューは 当日の お楽しみ！ 	18 アクアパッツァ 515kcal ほうれん草とベーコンソテー コールスロー
21 サバの味噌煮 584kcal 切昆布の煮物 白菜のおかか和え	22 カレーライス 677kcal マカロニサラダ きのこソテー	23 鮭のちゃんちゃん焼き 551kcal 大豆と枝豆の煮物 春菊のゆず胡椒和え	24 青椒肉絲 607kcal 切干大根煮 チョレギサラダ	25 牛丼 558kcal 大根サラダ 揚げ出し豆腐
28 鶏の唐揚げ野菜あん 667kcal ぜんまい煮 菜の花のなめ茸和え	29 メバルの揚げ煮付け 553kcal 切昆布の煮物 キャベツのささみ和え	30 とんかつ 712kcal ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ	31 豚の角煮 602kcal 里芋とごぼうの煮物 ブロッコリーとカリフラワーの辛子和え	

※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

日本発祥の料理 その3

オムライス、日本発祥の洋食として、明治34年に銀座の洋食屋さんが考案し、登場したのが始まりと言われています。

オムライスという名称はフランス語のomeletteと英語のriceを組み合わせた和製外来語。

ケチャップで味付けしたチキンライスを卵焼きで包んだものが一般的。最近では、ライスの味付けやソースにデミグラスやクリームを使うなど、様々なバリエーションが楽しまれています。



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