



ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 カレイの竜田揚げ  532kcal そら豆の炊き合わせ 小松菜のピーナツ和え	2 石川だよ! ソレアード メニューは 当日の お楽しみ! 	3 メルルーサのカレー醤油焼き  510kcal イカと大根の煮物 キャベツの塩昆布和え
6 酢豚  659kcal 大根の中華風煮 春雨サラダ・中華スープ	7 鱈とあさりの酒蒸し  531kcal 筍と蒟蒻の煮物 真砂和え	8 肉豆腐  569kcal 蓮根のきんぴら 青梗菜の和え物	9 さんまの蒲焼き  607kcal 切干大根の煮物 菜花の胡麻和え	10 アジフライ  639kcal ビーンズサラダ かぶの煮物
13 メバルの揚げ煮付け  527kcal 山菜の煮物 オクラのささみ和え	14 鶏肉のマスタード焼き  612kcal さつま揚げの煮物 コールスロー	15 鯖の粕漬け  565kcal フキの煮物 うどの酢味噌和え	16 ポークチャップ  575kcal 里芋の煮っころがし ほうれん草の白和え	17 新じゃがごろごろカレー  670kcal トマトサラダ アスパラのガーリックソテー
20 鶏肉のピリ辛焼き  602kcal 高野豆腐の煮物 もやしの胡麻酢和え	21 赤魚の甘酢おろし  548kcal 五目煮 小松菜のなめたけ和え	22 豚肉のくわ焼き  602kcal かぼちゃのいとこ煮 明日葉のツナ和え	23 鮭のムニエル  521kcal 水菜の洋風煮浸し ポテトサラダ	24 ホッケの塩焼き  467kcal 野菜炒め タコと胡瓜の酢の物
27 鯖の柚庵焼き  560kcal 菜花の煮浸し ひじきの白和え	28 パリップカレー  641kcal ナスとピーマンのテルダーラ 玉ねぎのサンポーラ	29 メルルーサのホイル焼き  528kcal 里芋とイカの含め煮 とろろ	30 鶏肉の山椒焼き  569kcal アスパラの炒め物 キャベツの塩昆布和え	31 さばの味噌煮  601kcal 煮豆 いんげんのごま和え

※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

ヨーグルトの表面の水分は栄養一杯!

ヨーグルトの表面に薄く白い液体がたまっていることはありませんか?
実はあの白い液体は栄養分をたっぷり含んでいます。

乳清はミネラル、ビタミン類等が豊富

白い液体は「乳清」と呼ばれるもので、乳清には水溶性タンパク質やミネラル、ビタミン類、乳糖等、栄養分をたくさん含んでいます。
ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食品です。
牛乳の中のタンパク質が固まり、発酵が進むと、水分が自然ににじみ出てきます。これがヨーグルトの表面にたまる乳清の正体です。



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