ソルアード 新白岡

2020年1月

ランチメニュ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
ンはよう年	ZZZ =e=		祝い重	金目鯛の西京焼き 514kcal

6 ホッケの塩焼き



596kcal

五目煮 ほうれん草のピーナツ和え

13 豚肉のねぎ味噌焼き



521kcal

ひじきの煮物 菜花の辛し和え

20 ぶりの照り焼き



584kcal

切り昆布の煮物 白菜のおかか和え

27 青椒肉絲



578kcal

切り干し大根の中華風煮 チョレギサラダ

鶏肉の甘辛煮



531kcal

かぼちゃの煮物 白和え

14



643kcal

蓮根と鶏の煮物 春菊のしらす和え

21 カレイの和風ムニエル



513kcal

ブロッコリーの海老あんかけ 春菊のポン酢和え

28 メバルの揚げ煮つけ



553kcal

切り昆布の煮物 キャベツのささみ和え 豚肉の生姜焼き



578kcal

蓮根の炒り煮 真砂和え

15

鮭のちゃんちゃん焼き



559kcal

五目豆 青梗菜のなめ茸和え

豚の角煮

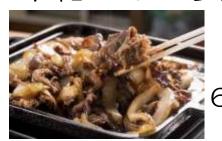


22

里芋とごぼうの煮物

えのきとわかめの和え物 29

十和田のバラ焼き



649kcal

せんべい汁 しょうがみそおでん 鰆の幽庵焼き

赤飯

雑煮



豚汁

562kcal

厚揚げと小松菜の炊き合わせ とろろ

16



600kcal

大根と竹輪の炒り煮 もやしのナムル

23 鯵の味噌マヨ焼き





560kcal

筑前煮 小松菜の白和え

30

ビーフシチュー



626kcal

ブロッコリーのソテー 明太ポテトサラダ

10 カレーライス

くずし豆腐

小松菜のごま和え



634kcal

ブロッコリーサラダ もずくおろし酢和え

17



606kcal

里芋とイカの煮物 ほうれん草の和え物

24

肉うどん



450kcal

つみれ煮・温泉卵 もやしのごま酢和え

31

秋刀魚の蒲焼



643kcal

煮豆 青梗菜ときのこのポン酢和え

※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

「イクラ」はロシア語

イクラは卵巣膜で繋がった状態の筋子をバラバラにした状態のものです。 筋子は漢字で書くのに、なぜイクラは漢字で書かないのだろう?と思ったこ とはありませんか。

イクラの語源

ロシア語で「魚卵」「小さくて粒々したもの」を意味する「イクラー」という言 葉から、イクラという言葉が生まれました。ロシア語での「イクラー」はサケに 限らず、魚卵であればキャビアもタラコもすべて「イクラー」になります。その ため、サケの卵はロシアでは「赤いイクラ」、キャビアは「黒いイクラ」などと 区別して呼ばれます。

ロシア語が語源なだけあり、イクラの製造方法は大正時代にロシアから伝わ りました。当時は塩漬けとして作られていましたが、現在では醤油漬けが主 流になっています。

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 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