



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	メバルの揚げ煮つけ 赤飯 590kcal ふきとタケノコの煮物 明日葉のツナ和え	クリームシチュー 674kcal トマトサラダ きのこソテー	3 鯖の塩焼き 530kcal 豆腐の炒り煮 菜の花のごまマヨ和え
6 山菜うどん 474kcal 豚バラこんにやく ブロッコリーのささみ和え	7 八幡巻 560kcal すき焼き風煮 小松菜のごま酢和え	8 カレーの香味だれ 595kcal 大根と竹輪の煮物 ほうれん草のなめ茸和え	9 肉豆腐 583kcal 蓮根のきんぴら カリフラワーのツナ和え	10 牛肉のワイン煮 589kcal 明日葉のバター醤油炒め マカロニサラダ
13 ホッケの塩焼き 筍ご飯 523kcal ふきの煮物 キャベツのおかか和え	14 麻婆豆腐 623kcal 中華風切り干し大根 木耳ともやしのサラダ	15 豚の角煮 635kcal 切り昆布の煮物 白和え	16 白身フライ 560kcal 豆腐のあんかけ 青梗菜と春雨の酢醤油和え	17 豚バラと筍の甘辛煮 587kcal キャベツの炒め煮 うどの酢味噌和え
20 チキンカレー 657kcal アスパラの炒め物 エビマヨサラダ	21 大葉と生姜のいなり寿司 豚汁 585kcal 牛肉とかぶの煮物 オクラと長芋の梅肉和え	22 メルルーサの唐揚げ 567kcal きのこの炒め煮 もやしナムル	23 鶏の南部焼き 562kcal イカと里芋の煮物 白菜のお浸し	24 ネギトロ丼 596kcal 青梗菜のピリ辛煮 和風ポテトサラダ
27 さわらの照り焼き 594kcal ひじきの煮物 真砂和え	28 けいちゃん 冬瓜汁 649kcal 茄子の味噌煮 じゃがいものごま和え	29 天ぷら・かけそば 524kcal 切り干し大根の煮物 ほうれん草のしらす和え	30 鮭のちゃんちゃん焼き 580kcal かぶとひき肉のとろ煮 ブロッコリーのかにかま和え	

※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

わらび餅と山菜のワラビの関係

プルプルの食感、甘い黒蜜との相性が抜群なデザート「わらび餅」。同じ名称で山菜に「ワラビ」がありますがどういう関係なのでしょう。

わらび餅はわらび粉を原料とし、水や砂糖を加えて作られています。このわらび粉こそが、山菜のワラビの根から取れるデンプンを乾燥させて粉末状にしたものなのです。わらび粉は粘りが強く、デンプン特有の粉臭さが少ないのが特徴です。

しかし精製作業は非常に手間がかかる上、根を掘り起こす作業は冬に行われ、冷水で何度も洗う必要があり、肉体的にも辛い作業になります。さらに10kgのワラビの根から取れるわらび粉はわずか70gでしかなく、そのため高級食材とされ、かつては身分の高い者しか口にできないものでした。

近年では本来のわらび粉を使用したわらび餅はほとんど存在していません。代わりとなるデンプンを使用して作られています。

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