

ソレアード
新白岡
2020年8月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
3 冷やし中華  562kcal しゅうまい 春雨の和え物	4 鰯のねぎ味噌焼き  555kcal 切り干し大根の煮物 菜花とささみのショウガ和え	5 回鍋肉  565kcal 青梗菜の中華風煮 チョレギサラダ	6 白身フライ  601kcal 海老サラダ 茄子ときゅうりの浅漬け	7 大葉と生姜のいなり寿司  618kcal けんちん汁・肉じゃが タコとわかめの酢の物	
10 メルルーサのトマトソース  543kcal ポテトサラダ ぜんまい煮	11 鶏肉のソテー夏野菜添え  567kcal 冬瓜の煮物 ほうれん草としらすの梅肉和え	12 赤魚の塩焼き  593kcal 鶏肉と玉ねぎの煮物 冷奴	13 ハヤシライス  683kcal 生ハムサラダ イカのマリネ	14 カレーの唐揚げ  557kcal 切り昆布の煮物 モロヘイヤのささみ和え	
17 冷しゃぶ  575kcal じゃがいもの煮物 きゅうりとささみの梅和え	18 徳島だよ！ ソレアード  メニューは 当日の お楽しみ！	19 お寿司の日！ 	20 ホキの南蛮漬け  537kcal 里芋の煮っころがし 青梗菜のごま醤油和え	21 鶏肉のスタミナ炒め  596kcal かぼちゃの煮物 明日葉のツナ和え	
24 ホッケの塩焼き  455kcal 揚げナスの煮浸し 小松菜のしらす和え	25 納涼祭  メニューは 当日の お楽しみ！	26 さばの味噌煮  558kcal ウインナーソテー いんげんの生姜和え	27 浜松餃子  とろろ汁 616kcal しらすと桜エビのサラダ 明日葉のごま和え	28 温玉ネギトロ丼  543kcal 冬瓜の薄葛煮 アスパラのごま和え	
31 和風おろしハンバーグ  559kcal わかめサラダ 冷奴	朝飯にかけ汁は親不孝 ごはんを汁をかけて食べるとあまり噛まずに胃に流し込むことになり、胃腸の病気になりやすいといわれます。「食べ物もしっかり噛みなさい」とよくいわれますが、ことわざになっているところを見ると、昔から、「食べ物を噛まずにのみ込むのは体によくない」と知られていたのですね。				

※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

「シラス」と「ちりめんじゃこ」の違い

シラス

シラスとは、カタクチイワシやマイワシ、イカナゴ、ウナギ、アユ、ニシンなどの稚魚の総称です。これらの稚魚には色素がなく、その体は透明になっています。

しらす→



ちりめんじゃこ

→



ちりめんじゃこ

ちりめんじゃこは、シラスを塩水で茹でた後、天日などによって干した食品の名称です。その干した様子が、絹織物の縮緬(ちりめん)に似ていることから、その名がつけました。

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