

ソレアード  
新白岡  
2021年9月

# ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 カレイのムニエル 抄1・ガ イ ッ ト リ ス  568kcal 温野菜のヨーグルトドレッシング 夏野菜のささみ煮	2 豚の角煮  694kcal ひじきの煮物 小松菜と舞茸のピリ辛お浸し	3 サバの味噌煮  543kcal 里芋の炊き合わせ ツナとトマトの納豆和え
6 エビフライ  723kcal 大根と鶏モモ肉の黒酢煮 ごま豆腐	7 全国味めぐり 達成記念 美味しいものを お取り寄せします 	8 カニのあんかけチャーハン  537kcal 海老しゅうまい えのきと人参の中華風サラダ	9 ほっけの塩焼き  695kcal なすときのこの治部煮風 きゅうりと菊の酢の物	10 豚肉のくわ焼き  461kcal 蓮根とさつま芋の甘酢煮 青梗菜の生姜和え
13 赤魚の竜田揚げ 野菜甘酢あんかけ  562kcal 切り干し大根とツナの煮物 水菜とかまぼこの塩昆布和え	14 シーフードカレー  647kcal 茸のソテー コールスローサラダ	15 石狩鍋風  567kcal 蓮根のカレー炒め 青梗菜のおかか和え	16 敬老会 	17 太刀魚の香味醤油焼き  545kcal 長芋とオクラの含め煮 かいわれ大根のわさび醤油サラダ
20 豚肉の生姜焼き  710kcal 茄子ときのこの治部煮風 かぼちゃのいとこ煮	21 鶏肉ときのこの月見うどん  490kcal 里芋のゆずみそかけ オクラの梅和え	22 韓国だよ! ソレアード メニューは 当日の お楽しみ! 	23 豚肉の野菜巻焼き  597kcal ほうれん草と茸のソテー 大根と胡瓜の和風サラダ	24 鶏もものチーズ焼き  570kcal 白菜のクリーム煮 いんげんの胡麻和え
27 鶏のから揚げ  597kcal ラタトゥイユ風 豆腐とアボカドのサラダ	28 赤魚のホイル焼き  605kcal 卵の花 とろろ	29 コロケ&メンチカツ  586kcal 田楽(豆腐と茄子) いんげんの生姜和え	30 メバルのアクアパッツァ  462kcal アスパラのアンチョビバターソース キャベツのマスタードサラダ	

※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

## バナナの黒いシミはなぜ出来る？名前は？

### なぜ黒いシミが出来るのか

バナナは熱帯の果物です。冷たい外気に触れることによって自らの細胞が破壊され、その際に発生する酵素などの働きによって皮が変色します。



### 黒いシミの名前

黒いシミは『シュガースポット』といいます。直訳すると甘い場所ということからも分かる通り、熟されて甘みが増しているのです。黒いシミが出来ているからといって、傷んでいたり食べられないわけではありません。わざと黒いシミが出来やすいようにバナナを置いておける専用スタンドが売られているほどです。

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  
ソレアード新白岡デイサービスセンター  
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