

ソレアード
新白岡
2022年6月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 よだれ鶏  576kcal 青梗菜とエビの中華煮 春巻き	2 豚肉の生姜焼き  550kcal モロヘイヤの煮浸し オクラとおおのポン酢和え	3 鯖の竜田揚げ おろしポン酢掛け  552kcal ひじきの梅煮 玉ねぎのマリネサラダ
6 ～郷土料理の日～ ツェッペリンカレー  668kcal 中華風トマトと卵の炒め物 無限ピーマン	7 赤魚の西京焼き  569kcal 春雨と豚肉の煮物 えだまめポテト	8 帯広だよ！ ソレアード メニューは 当日の お楽しみ！ 	9 ～卵の日～ 親子丼  534kcal トマトと胡瓜の和風マリネ ピーマンの味噌マヨ和え	10 メルルーサのカレー醤油焼き  519kcal 夏茄子の揚げ浸し 彩り野菜のツナサラダ
13 豚肉と夏野菜のソテー  493kcal 冬瓜の薄葛煮 つるむらさきのお浸し	14 太刀魚の蒲焼  547kcal アスパラガスの胡麻クリームソース モロヘイヤの和え物	15 棒棒鶏風ひやしうどん  403kcal 根菜の炊き合わせ 独活と新たまねぎの酢味噌和え	16 麦飯ネギトロ丼  579kcal 冬瓜と豚肉の煮物 とろろ芋	17 桜でんぶのいなり寿司  553kcal 鶏と大根の炊いたん オクラと茗荷の酢の物
20 鶏肉トマト煮  634kcal アスパラ&じゃが芋のソテー 明太子パスタサラダ	21 鯖の塩焼き  541kcal 冬瓜の海老あんかけ 蛸とオクラの葱醤油だれ和え	22 冷しゃぶと夏野菜の 白みそだれ  518kcal イカ団子の煮物 小松菜のささ身和え	23 アクアパッツァ  481kcal ズッキーニと茄子の煮浸し ビーンズサラダ	24 酢鶏  588kcal 切り干し大根のピリ辛煮 春雨サラダ
27 白身魚のフライ  593kcal さつま揚げの煮物 マカロニサラダ	28 鰈の韓国風つけ焼き  488kcal 味噌キムチ煮込み大根 やみつききゅうり	29 ロールキャベツトマト煮  579kcal じゃが芋のカレー粉炒め アスパラと新玉ねぎの酢味噌和え	30 鶏肉のみぞれ煮  627kcal 肉じゃが モロヘイヤのお浸し	

※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

カレーとらっきょう

カレーと相性抜群のらっきょうは、中国のヒマラヤ地方が原産のネギ科の植物で、日本でも鳥取・福井・鹿児島が特産品として力を入れています。

カレーに添える甘酢漬は、サッパリとして口直しに適していますが、これは海外で同じくカレーの口直しとしてピクルスが添えられていたのをヒントに、帝国ホテルがらっきょうの甘酢漬を添えたのが始まりであるという説があります。

また、これは偶然なのかも知れませんが、らっきょうに含まれるアリル硫化物が、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を促すため、日本で一般的に食べられているポークカレーとの相性が抜群なことも、らっきょうがカレーのお供として長く愛される理由の一つなのかも知れません。



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