

ソレアード  
新白岡  
2022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 豚肉の山椒焼き  460kcal ひじきの煮物 小松菜と舞茸のピリ辛お浸し	2 ほっけの煮付け  511kcal 里芋の炊き合わせ ツナとトマトの納豆和え
5 豚肉のスタミナ炒め  538kcal 切り干し大根と厚揚げの煮物 卵豆腐	6 ブリの南部焼  533kcal 冷製冬瓜煮 モロヘイヤとトマトポン酢和え	7 恋し浜 ほたてバーガーを 作ろう(岩手県大船渡市) 	8 秋刀魚塩焼き  541kcal ナスときのこの治部煮風 きゅうりの酢の物	9 豚肉のくわ焼き  607kcal 蓮根とさつま芋の甘酢煮 青梗菜の生姜和え
12 赤魚の竜田揚げ 野菜甘酢あんかけ  514kcal 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	13 シーフードカレー  539kcal きのこのソテー コールスローサラダ	14 石狩鍋風  520kcal 蓮根のカレー炒め 青梗菜のおかか和え	15 敬老会 	16 太刀魚の香味醤油焼き  504kcal 長芋とオクラの含め煮 カイワレ大根のわさび醤油サラダ
19 八幡巻  589kcal ナスときのこの治部煮風 青梗菜とえのきのお浸し	20 鶏肉ときのこの月見うどん  461kcal 里芋のゆずみそかけ オクラの梅和え	21 麻婆豆腐  523kcal 冬瓜のおくらあん 木耳ともやしのナムル	22 鮭の蒲焼  506kcal ナスの南蛮漬け大葉風味 たことわかめの酢の物	23 鶏もも肉のレモン醤油ソテー  538kcal 白菜の煮浸し いんげんのごま和え
26 鶏のから揚げ  534kcal ラタトゥイユ風 きのこの柚子ポン酢和え	27 赤魚のホイル焼き  524kcal 卵の花 とろろ	28 コロッケ&メンチカツ  529kcal ブロッコリーの旨塩豆腐 いんげんの生姜和え	29 メバルのアクアパッツァ  435kcal 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	30 鶏肉のくわ焼き  515kcal 冬瓜のあんかけ 青梗菜のポン酢和え

※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

## 恋し浜ホタテ

### 恋し浜ホタテが美味しい理由

恋し浜は、岩手県大船渡市にあります。  
この地は、リアス式海岸で有名な  
三陸海岸沿いにあります。  
土地柄、山の栄養が海に流れこむため、  
海と山の栄養をたっぷり吸収して育った  
ホタテは旨味が凝縮され、味が濃くなります。  
さらに、地元漁師が協力して、ホタテの  
漁業量を制限した結果、十分に育った  
良質なホタテが収穫されるようになりました。



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～



恋し浜ほたてバーガー



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