

ソレアード
新白岡
2023年2月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 豚肩ロースの大蒜ソテー  おろしポン酢のせ 587kcal 田楽 ほうれん草の柚子胡椒和え	2 鶏肉の治部煮  594kcal 南瓜の豆乳そぼろ煮 柚子香る炒めなます	3 節分だよ! ソレアード  恵方巻 581kcal 鰯のつみれの煮物 茶碗蒸し
6 サーモンフライ  603kcal 鶏肉と大根の煮物 和風ポテトサラダ	7 ひじき入り豆腐ハンバーグ  518kcal 白菜とエビのあっさり煮 大根サラダ	8 メルルーサの南蛮漬け  523kcal 切干大根の煮物 小松菜のクルミ和え	9 豚の生姜焼き  534kcal 柚子香るかぶの煮物 春菊のお浸し	10 五目いなりずし  623kcal 桜エビと長芋の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ
13 ほっけの塩焼き  605kcal 蓮根とひじきの煮物 さつま芋バター焼き	14 福島だよ! ソレアード  なみえ焼きそば	15 鰯のガーリック照り焼き  600kcal ジャーマンポテト 白菜と春菊のくるみサラダ	16 鶏肉のオイスターソース炒め  528kcal オクラと長芋の煮物 切干大根とささみのコチュマヨ和え	17 カレーライス  626kcal キャベツのトマト煮 ビーンズサラダ
20 親子丼  555kcal 野菜炒め 小松菜の煮浸し	21 メバルの煮付け  543kcal 五目煮 青梗菜のピーナツ和え	22 鶏のから揚げ  592kcal 卵の花 大根と水菜の和え物	23 カレイのムニエル  554kcal 和風スパニッシュオムレツ 豆と海老のサラダ	24 豚の角煮  570kcal 里芋と牛蒡の煮物 カリフラワーの辛子和え
27 肉うどん  363kcal 桜エビと大根の煮物 水菜のおかか和え	28 シルバーのムニエル  561kcal キャベツのトマト煮 豆とコーンのサラダ	<p>恵方巻は「縁を切らない」「口から福が逃げない」ように、巻き寿司を切り分けず1本丸ごと無言で食べきると良いとされています。中の食材は七福神にちなんで7種類が良いとされていますが、決まりはないので好きな食材を入れて家族で手作りしても楽しいでしょう。</p> 		

※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

なみえ焼きそば (なみえやきそば)

【なみえ焼そばとは】

福島県双葉郡浪江町の安くておいしい、昔から親しまれる極太麺の『なみえ焼そば』。約50年前、労働者のために食べ応えと腹持ちをよくするために考案されたとされています。

通常の約3倍もある太い麺と、うまみたっぶり濃厚ソース、豚肉とモヤシだけのシンプルな具が特徴です。

一味唐辛子を振りかけて食べるのが通な食べ方とされる。

【なみえ焼そばの定義】

- その1 中華麺の太麺を使う
- その2 具材はモヤシと豚肉を基本とする
- その3 ソース味であること



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