

ソレアード
新白岡
2024年11月

ランチメニュー



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 豚肉の炒めもの  610kcal 山菜と筍の煮物 菜種和え |
| 4 鱈と野菜の甘酢あんかけ  545kcal ほうれん草としめじのソテー ごぼうサラダ | 5 豚肉の胡麻焼き  587kcal たたき蓮根のずんだ和え 人参の真砂和え | 6 鮭の梅煮  523kcal かぶとえびの炊き合わせ 和風ポテトサラダ | 7 鶏肉の山椒焼き  528kcal 茸とコーンのバター醤油炒め 青梗菜のツナマヨ和え | 8 鮭の西京焼き  578kcal たらこのパスタサラダ 蓮根とひじきの胡麻和え |
| 11 とり天  694kcal 根菜煮 豆腐と蕓の生姜炒め | 12 鰯の煮つけ  567kcal ほうれん草のソテー スパゲティサラダ | 13 カニのあんかけチャーハン  613kcal 春巻き 胡瓜としらすの酢の物 | 14 カレーうどん  542kcal かぼちゃの煮物 きのこの炒め煮 | 15 バサのホイル焼き  585kcal 鶏肉の煮物 さつまいものサラダ |
| 18 鰯のガーリック照り焼き  577kcal 高野豆腐と春菊の煮物 ブロッコリーのからし醤油和え | 19 鶏肉と白菜のうま煮  578kcal 大根のかにかまあん 小松菜とリンゴの味噌サラダ | 20 メバルの煮つけ  515kcal 里芋の胡麻みそ和え きのこ尽くしバター醤油炒め | 21 ロールキャベツ  591kcal アスパラと茸の炒めもの ビーンズサラダ | 22 太刀魚の粕漬け  583kcal ジャーマンポテト もやしとかまぼこの和え物 |
| 25 ポークカレー  673kcal 桜エビと長芋の煮物 ひじきサラダ | 26 シルバーとあさりの酒蒸し  585kcal 和風マカロニサラダ オクラとがんもの煮物 | 27 クリームシチュー  493kcal きのこのオリーブ炒め 白菜のさっぱりサラダ | 28 メルルーサのソテー  537kcal キャベツとリーゼットのトマト煮込み ブロッコリーとじゃが芋のミネストローネ焼き | 29 豚肉の治部煮  709kcal 大根とエビ団子の煮物 春雨の和え物 |

さつまいもを毎日食べ続けた場合...

さつまいもに含まれている代表的な栄養素は以下の通りです。

・食物繊維 ・ビタミンC ・カリウム ・ビタミンB

期待できる結果やメリット

- ①便秘解消 ②美容効果 ③むくみ解消 ④代謝アップ

食べ過ぎると以下のようなデメリット

- ①腹痛や下痢 ②便秘や痔の悪化
③ガスが出やすくなる ④肥満になる

効果的な食べ方

- ①食べる量は1日に2/3~1本程度 ②蒸して食べる
③皮ごと食べる



※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