

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 豆腐和風ハンバーグ  571kcal 白菜のあっさり煮 大根サラダ	4 ちょっと遅い 恵方巻  恵方巻を作りましょう	5 鰯のマスタード焼き  558kcal 切り干し大根の煮物 小松菜の和えもの	6 豚肉とピーマンの味噌炒め  675kcal さつま揚げの煮物 和風ポテトサラダ	7 ほっけの塩焼き  651kcal 長芋の煮物 ブロッコリーの梅胡麻和え
10 赤魚の甘酢揚げ  627kcal ごぼうの煮物 さつま芋バター焼き	11 豚肉の炒め物  613kcal 切り昆布の煮物 イカと胡瓜のサラダ	12 鯖のトマト煮  571kcal ジャーマンポテト 白菜の和え物	13 兵庫だよ！ ソレアード  そばめしを作りましょう	14 キーマカレー  624kcal キャベツのトマト煮 トマトのサラダ
17 鶏のから揚げ  610kcal じゃが芋と竹輪の煮物 ブロッコリーサラダ	18 シルバーの味噌漬け  517kcal 五目煮 青梗菜のピーナツ和え	19 豚の角煮  643kcal 白菜のうま煮 春雨とわかめの和え物	20 白身魚のアクアパッツァ  619kcal じゃが芋のきんぴら 海老のサラダ	21 鶏むね肉の粕漬け  590kcal 里芋の煮物 大根の和え物
24 クリームシチュー  589kcal ふきの煮物 菜花の和え物	25 鮭のムニエル  606kcal キャベツのトマト煮 さつま芋と南瓜のサラダ	26 ごぼう天肉うどん  558kcal 海老団子の煮物 ツナポンサラダ	27 太刀魚の蒲焼き  599kcal 田楽 ほうれん草の柚子胡椒和え	28 麻婆豆腐  581kcal 白菜と海老の炒め物 ブロッコリーの和え物

今年の恵方は
西南西



2025年の恵方巻の方角は「西南西」です。
節分当日にその年の恵方を向いて食べる習慣があり、
2月2日は西南西を向いて恵方巻を食べると良いと
されています

※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

そばめし

そばめしは、神戸発祥のご当地B級グルメ。焼きそばの麺を細かく切ってご飯と一緒に炒めた料理です。

兵庫県神戸市長田区にあるお好み焼き店「お好み焼き 青森」が発祥の地と言われています。

そばめしの誕生のきっかけは、1955年ごろ近くの靴工場で働いていた方が「弁当の冷やご飯を焼きそばと一緒に鉄板で温めてほしい」と頼んだことがきっかけだったそうです。

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