

ランチメニュー



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

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