



ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1 豚肉のピリ辛炒め  548kcal 冬瓜冷製煮 ピーマンの和え物	2 鰯の豆板醬焼き  488kcal 蕪の葛煮 ナムル	3 鶏肉のから揚げ  646kcal 彩り卵焼き 胡瓜と木耳の和え物	4 メバルのトマト煮  516kcal シーザーサラダ 筍のきのこソテー
7 冷やしそうめん  552kcal 豆腐のあんかけ ピーマンの炒め物	8 チキン南蛮  673kcal 菜花の卵とし ゴーヤの和え物	9 タラの竜田揚げ  573kcal 茸のマリネ 冷奴 梅なめ茸	10 豚肉オイスター煮込み  584kcal フライドポテト レタスのナムル	11 鮭のパン粉焼き  608kcal 南瓜の煮物 オクラわさび和え
14 ゴーヤチャンプル  533kcal 冬瓜の葛煮 辛子和え	15 鰯の西京焼き  485kcal トマトと茄子冷製 しらすレモン醤油	16 鶏肉の治部煮  611kcal 南瓜のそぼろ煮 マスタードサラダ	17 魚のオーブン焼き  520kcal アスパラソテー ピクルス	18 麻婆茄子  589kcal 冬瓜の煮物 ほうれん草のナムル
21 海の日だよ！ ソレアード  焼きそばを 作りましょう	22 夏野菜カレー  577kcal ラタトゥイユ風 カニカマ彩りサラダ	23 鰯の明太マヨ焼き  604kcal 里芋の煮物 サラダ	24 タンドリーチキン  525kcal 茸のソテー スパサラダ	25 鰯の甘酢あんかけ  582kcal 鶏肉の甘辛炒め ゴーヤサラダ
28 鶏肉豆板醬焼き  551kcal 卵とし ピーナツ和え	29 白身魚とアサリのワイン蒸し  526kcal イカ団子の煮物 菜花の白だし和え	30 豚しゃぶ冷やしうどん  515kcal ひじきの梅煮 明太ポテトサラダ	31 鰻の蒲焼き  589kcal 田楽 茶碗蒸し	

七夕の定番食べ物は「そうめん」

その昔、7月7日に亡くなり鬼となった帝の子どもが、疫病を流行らせ、その子どもが好物だった「**索餅**」をお供えしたところ、流行が鎮まったそうです。これにより、**七夕の日**に**索餅**を食べると**病気にかからない**と言われるようになりました。

そしてこの**索餅**が**そうめん**に変化し、**七夕の行事食**になったそうです。

「索餅」は「索麺(さくめん)」とも呼ばれていて、それが**そうめん**に変化していったとも言われています。

そのほか、**天の川**や**機織りの糸**に見立てて、**そうめん**を食べるようになったという説もあります。

※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

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