

ソレアード
新白岡
2026年3月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 鱈の春キャベツの重ね蒸し  547kcal 卵と豆腐のふんわり炒め カニカマ彩りサラダ	3 ひな祭り てまい寿司  高野豆腐の含め煮 菜花の白和え	4 鮭の照りマヨ海苔風味  587kcal 南瓜のそばろ煮 青梗菜の和え物	5 豚しゃぶサラダ仕立て  620kcal 切干大根のピリ辛煮 春菊のお浸し	6 鰯の油淋鶏風  525kcal 長芋と桜エビの含め煮 水菜の塩昆布和え
9 高知だよ！ソレアード  香南 ニラ塩焼きそばを 作りましょう	10 鱈の中華風 野菜あんかけ  601kcal 白菜と鶏肉の中華和え 春雨サラダ	11 鶏肉のソテー  553kcal 高野豆腐の洋風煮 えびのサラダ	12 メバルの酒蒸し 春野菜添え  534kcal 南瓜の煮物 小松菜のナムル	13 ポークカレー  656kcal キャベツの煮浸し いんげんのサラダ
16 鯖の照り焼き 玉葱おろし  583kcal 菜花の薄味煮 長芋の和え物	17 豚肉の春キャベツの 塩だれ炒め  589kcal 山菜の煮物 もやしの和え物	18 クリームシチュー  502kcal キャベツとコーンのソテー トマトのサラダ	19 鶏肉のピリ辛味噌炒め  526kcal 大根とエビの薄味煮 きゅうりの酢の物	20 鯖の南蛮漬け風  594kcal 切干大根と小松菜の炒め物 ブロッコリーホットサラダ
23 ロールキャベツ  686kcal レンコンの青のりきんぴら スパサラダ	24 鮭の味噌バター  509kcal 白菜のトマト煮 とうふサラダ	25 ポークチャップ  633kcal 里芋の煮物 イカの酢味噌和え	26 さわらの西京焼き  530kcal 鶏肉と茄子の煮物 若竹煮	27 鶏肉のピカタ  512kcal キャベツソテー ほうれん草のなめ茸和え
30 シルバーの香味焼き  572kcal じゃがいもの煮物 春菊と卵の和え物	31 鶏肉のおろしそダレ  576kcal 海老団子の煮物 いんげんの和え物			

ニラパワーで元気もりもり【香南ニラ塩焼きそば】

ニラの生産量日本一である高知県香南市。

たっぷりのニラと、豚肉と麺を塩だれで味つけした「香南ニラ塩焼きそば」。ニラと豚と塩の3重の旨味が麺によく絡み、ニラ独特の香りとシャキシャキの食感が食欲をそそります。

うまきの秘訣

主役であるニラの最大の特徴はシャキッとした食感。それを損なわないために「30秒ルール」が存在し、ニラは調理の最後に加えてさっと炒める程度に仕上げます。



(出典:発見！高知の新定番グルメ)

※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