



# ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		水曜日限定！ メインメニューは <b>肉</b> or <b>魚</b> どちらかをお選びいただけます		1 タラのマリネ焼き  567kcal 揚げびたし 菜種和え
4 親子丼  562kcal 蓮根と人参のきんぴら 小松菜としらすのおろし和え	5 端午の節句イベント  こいのぼり寿司 を作りましょう	6 愛媛だよ！ ソレアード  焼豚玉子飯 を作りましょう (今治のB級グルメ)	7 ホキのパン粉焼き  643kcal じゃがいもの煮物 切干大根と竹輪の和え物	8 鱈の甘酢あんかけ  627kcal 南瓜の高野豆腐旨煮 長芋の梅肉和え
11 鰯の黒コショウ焼き  586kcal バルサミコソース ラタトゥイユ風さっと煮 レタスのサラダ	12 鶏肉の塩こうじ  530kcal 夏野菜がら添え じゃが芋とベーコンのソテー トマトときゅうりのさっぱり和え	13 メルルーサ or 豚肉の  ガーリックバター焼き  586kcal 生揚げと小松菜の煮浸し しらす和え	14 豚肉のカレー風味焼き  607kcal 南瓜の煮物 隠元のごま和え	15 ホキのトマトソース  454kcal 大根とひき肉の炒め煮 きゅうりとコーンのサラダ
18 豚肉の和風バーベキューソース  638kcal 棒棒鶏風サラダ 葱と蒲鉾の和え物	19 鯖のあんかけ  645kcal 茄子の冷製含め煮 和風サラダ	20 鶏肉 or 鯖の  胡麻マヨ焼き  620kcal 蕪の洋風煮浸し ポテトサラダ	21 鯖の和風粒マスタード焼き  652kcal 牛蒡のきんぴら キャベツサラダ	22 豚しゃぶサラダうどん  513kcal 空豆の炊き合わせ 焼き茄子さっぱり和え
25 鰯の柚子胡椒焼き  497kcal 焼き豆腐の煮物 じゃがの青のり塩焼き	26 豚肉のピカタ  585kcal 小松菜の山椒醤油炒め キャベツのレモン和え	27 メバル or 鶏肉の  香味葱塩焼き  514kcal 卵と豆腐のふんわり炒め きゅうりの辛子醤油和え	28 鶏胸肉の梅しそパン粉焼き  499kcal 高野豆腐の含め煮 もやしとピーマンのおかか和え	29 鯖の味噌焼き  533kcal さつま芋の煮物 ブロッコリーの炒め物

※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

## 今治B級グルメ 焼豚玉子飯

ご飯の上に焼き豚と目玉焼きを乗せて、ソースをかけただけの簡単などんぶり。けれど食べてみるとおいしい！

### 中華料理の賄い飯から始まったアイデア料理

焼豚玉子飯の定義は、

ご飯の上にチャーシューと焼いた目玉焼きが乗っていること。そしてチャーシューの煮汁を使ったタレがかかっていること。  
お店ごとにそこに醤油、砂糖、お酒が入るなど、少しずつ味わいが変わります。



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