

ソレアード
新白岡
2026年 8月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ホキのパン粉焼き  アスパラソテー 長芋ねばねばサラダ	4 鰯のカレー醤油焼き  焼きズッキーニとトマトサラダ 菜種和え	5 長崎だよ！ ソレアード 皿うどんを 作りましょう 	6 豚丼  冬瓜の葛煮 ほうれん草のツナ和え	7 鶏肉のレモンステーキ  トマトサラダ 五目豆
10 ポークチャップ  ブロッコリーのかに玉あんかけ もやしと胡瓜のピーナツ和え	11 山の日だよ！ ソレアード オムライスを 作りましょう 	12 ホキの南蛮漬け または 酢鶏   蓮根と枝豆のきんぴら しらす入り卵焼き	13 メバルのアクアパッツァ  夏野菜の揚げ浸し 茸のガーリックソテー	14 豚ひき肉のトマトカレー  南瓜煮ごま風味 コーンの辛し和え
17 鰯の竜田焼き  がんもの煮物 胡瓜とイカの酢味噌和え	18 麻婆茄子  海老焼売 ほうれん草のナムル	19 納涼祭 	20 鰯のムニエルのあんかけ  アスパラの炒め物 やみつききゅうり	21 鶏肉の梅風味焼き  ナスとオクラの煮物 春菊のポン酢和え
24 鱈のレモン醤油焼き  洋風きんぴら マカロニサラダ	25 鶏肉の山椒焼き  ひじき入り卵焼き トマトサラダ	26 白身魚フライ または コロッケ   冬瓜の冷たい煮物 ゴーヤのツナトマトサラダ	27 ねばねば丼  さつま芋の煮物 春雨とわかめの酢の物	28 さわらの薬味醤油  じゃがいも煮 もやしのナムル
31 鮭の味噌マヨ焼き  冷たい冬瓜煮 もやしの香味和え				

長崎名物「皿うどん」

皿うどんの「元祖」は、現在多くの人イメージするパリパリの細麺ではなく、**ちゃんぽん麺**を使用した「太麺」だったのです。

地元流の美味しい食べ方

- ・まずはそのまま味わう：魚介や野菜の旨味が溶け出したスープや餡の味を、一口、二口と楽しめます。
- ・ソースを回しかける：途中でウスターソースを適量かけます。ソースの酸味とスパイスが、皿うどんの甘みを引き立て、味に深みとキレを与えてくれます。
- ・お好みで酢や練り辛子を：細麺の場合は、お酢をかけることで後味がさっぱりとし、最後まで飽きずに食べられます。

※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