

ソレアード
新白岡
2023年9月

ランチメニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				1 シルバーのマスタードマヨ焼き  526kcal 里芋の炊き合わせ ツナとトマトの納豆和え
4 食欲の秋 	5 鰯の南部焼  543kcal もずく酢 小松菜の和え物	6 茨城だよ！ ソレアード 水戸 ちゃあしゅう バーガーを 作しましょう 	7 ほっけ塩焼き  565kcal なすときのこの治部煮風 きゅうりの彩り酢の物	8 豚肉のくわ焼き  630kcal 蓮根とさつま芋の甘酢煮 青梗菜の生姜和え
11 カレイの煮付け  476kcal 切り昆布の煮物 菜花とかまぼこの和え物	12 敬老会 	13 鮭の味噌焼き  511kcal 茸と牛蒡のカレー炒め 青梗菜のおかか和え	14 とんかつ  662kcal ほうれん草とコーンのソテー 大根と胡瓜の和風サラダ	15 鯖の香味醤油焼き  564kcal 長芋とオクラの含め煮 かいわれ大根のわさび醤油サラダ
18 豚の生姜焼き  578kcal 茄子ときのこの治部煮風 青梗菜とえのきのお浸し	19 メバルのアクアパッツァ  529kcal アスパラのアンチョビバターソース たらもサラダ	20 麻婆豆腐  554kcal 空芯菜炒め 木耳ともやしのナムル	21 鰯のかば焼き  522kcal 茄子の南蛮漬け大葉風味 わかめの酢の物	22 鶏もも肉のレモン醤油ソテー  578kcal 梅のスパサラダ いんげんのごま和え
25 赤魚のホイル焼き  552kcal 卵の花 とろろ	26 鶏のから揚げ  553kcal ラタトゥイユ風 茸の柚子ポン和え	27 鰯の韓国風つけ焼き  540kcal ブロッコリーの旨塩豆腐 ツナとマカロニのサラダ	28 豚焼き肉  535kcal 冬瓜のあんかけ 青梗菜のポン酢和え	29 鶏肉と茸の月見うどん  446kcal 里芋のゆずみそかけ オクラの梅和え



茨城だよ ソレアード
水戸ちゃあしゅうバーガー



『水戸ちゃあしゅうバーガー』は、驚くほどにやわらかい肉質を持つ茨城県の銘柄豚「ローズポーク」を使った、とろとろの自家製チャーシューをパテに採用。
これにフレッシュトマトとシャキシャキのレタスと一緒にイングリッシュマフィンではさんだ全く新しい感覚のバーガーである。
肉厚のチャーシューを蒸し焼きにする事で、余分な脂が取り除かれ、柔らかくてヘルシーでありながら、それでいて食べごたえのあるボリュームに仕上がっている。

※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