

ソレアード 鴻巣のお昼のメニュー!

2025. 4月

料理長と職員が腕によりをかけてお食事です。
この中に好物はありましたか?
おたのしみにね。

月	火	水	木	金
	1 ごはん みそ汁 カレイの唐揚げ 五目煮 ニラの和え物	2 肉みそうどん 	3 ごはん みそ汁 豚肉の山椒焼き キャベツとハムの マスタード和え 豆腐のサラダ	4 チキンカレー コンソメスープ きのこのソテー コールスローサラダ
7 ごはん みそ汁 豚肉のくわ焼き 菜花の煮浸し 大根のゆかり和え	8 筍ごはん みそ汁 鰯の西京焼き 卵の花 切り干し大根煮	9 ごはん みそ汁 鮭の照り焼き 切り昆布煮 長芋の梅肉和え	10 ごはん 吸い物 豚肉のみそ炒め キャベツの煮浸し マカロニ和風サラダ	11 豚肉の野菜巻き 
14 ほっけの塩焼き 	15 ごはん スープ ひき肉入り玉子焼き 蒟の煮物 オクラと長芋の酢の物	16 ごはん みそ汁 カレイの和風ムニエル ひじき煮 さつま芋のサラダ	17 さつま芋ごはん すまし汁 マーボー豆腐 スパゲティサラダ	18 キーマカレー コンソメスープ ごぼうの甘煮 マカロニサラダ
21 ごはん みそ汁 ねぎ塩チキン コーンバター炒め ひじき煮	23 ごはん みそ汁 豚肉のくわ焼き かぶの煮物 春雨サラダ	23 ごはん みそ汁 豚肉のおろしポン酢 長芋の煮物 カニカマサラダ	24 鮭のオーロラソースがけ 	25 ごはん みそ汁 鰯の幽庵焼き 里芋煮 カリフラワーサラダ
28 ごはん 吸いもの 魚のねぎ味噌焼き さつま揚げの煮物 マカロニサラダ	29 和風ハンバーグ 	30 ごはん 吸いもの 鯖のみそ煮 ごぼうの炒め煮 ささみの和えもの	 食に関するリクエスト 何でもお待ちしております おります!	

*メニューは都合により変更する場合があります。



今月の野菜「アスパラガス」

4月から旬を迎えるアスパラガスですが
栄養豊富は緑黄色野菜のひとつです!
疲労回復を促すアスパラギン酸や
血管を強く丈夫にして血流をよくしてくれて
高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の
予防効果も高いリチンが多く含まれています。

茹でてよし! 炒めてよし!! 簡単に調理ができますので、ぜひ
ご自宅で召し上がってみてください!



埼玉県鴻巣市上谷141-1
ソレアード鴻巣
デイサービスセンター
電話: 048-544-3010