

ソルアード  
新白岡  
2026年1月

# ランチ メニュー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		謹賀新年	1	2 祝い膳
5 太刀魚の蒲焼き  白菜と海老の炒め物 豆腐サラダ	6 鶏の照り焼き  594kcal 蓮根と銀杏の甘酢炒め 人参と枝豆のサラダ	7 ホキの香味焼き 七草がゆ  500kcal 大学芋 ピーマンのささ身和え	8 豚肉と茸の和風炒め オクラとがんもの煮物 三色和え  621kcal	9 メバルの煮付け  606kcal 卯の花 ひじきの和えもの
12 回鍋肉  647kcal 水餃子 中華風サラダ	13 おでん パーティー 	14 鶏肉のマリネ焼き つみれの煮物 水菜とツナのサラダ  593kcal	15 鱈の豆乳味噌煮 蓮根のきんぴら煮 浅利と春菊の和え物  552kcal	16 豚肉のハニーマスター リテー  666kcal 厚揚げの煮物 甜麵醬和え
19 バサの深蒸しクリーム煮  569kcal 高野豆腐の煮物 五色なます	20 豚肉の生姜焼き 豆腐と小松菜の胡麻炒め 和風ポテトサラダ  604kcal	21 鮒の柚子照り焼き 海老団子の煮物 春菊のツナ和え  547kcal	22 鶏肉の味噌煮込みうどん 野菜入り出汁巻き卵 白菜の梅バター炒め  460kcal	23 赤魚のピリ辛みぞれがけ  521kcal 鶏ひき肉の炒め物 オクラのサラダ
26 鶏肉の味噌バター焼き  563kcal 蕪の海老あんかけ 長芋のわさび和え	27 サーモンフライ 里芋の含め煮 蓮根の酢味噌和え  609kcal	28 豚焼肉 南瓜のいとこ煮 柚子香る炒めなます  729kcal	29 白身魚のピリ辛煮 ブロッコリーの炒め物 春菊としらすのサラダ  490kcal	30 鶏肉と南瓜のクリーム煮  646kcal 白菜と竹輪の炒め物 ささみの胡麻和え

## 七草がゆ

七草粥は、1月7日に食べることで無病息災を願う日本の伝統的な行事食です。

春の七草、全部言えますか？

セリ(競り) 「競り勝つ」という縁起のいい意味を持つ

ナズナ(薺) ペンペングサとしてお馴染みの野草

ゴギョウ(御形) 母子草(ハハコグサ)のこと

ハコベラ(繁縷) ハコベ、特にコハコベの古名

ホトケノザ(仏の座) 小鬼田平子(コオニタビラコ)のこと

スズナ(菘) カブのこと。「神様を呼ぶ鈴」の意味を持つ

スズシロ(蘿蔔) ダイコンのこと。「鏡草(カガミグサ)」とも呼ばれる



七草粥

※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、  
リクエストお願ひします！

～厨房より～

SKYWARD より抜粋



埼玉県白岡市新白岡8-12-3  
ソルアード新白岡ティーサービスセンター  
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

