



バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
12月1日(日)~12月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)		
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ わかめの酢の物 味付け海苔 ごはん みそ汁 428kcal/2.8g	朝B定食 ★スペイン風オムレット とわかめサラダ フルーツ ロールパン ミルク 562kcal/3.2g	朝A定食 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け 杏仁豆腐 ごはん すまし汁 540kcal/3.2g	朝B定食 ★海老のチリソース 切干大根の煮付け 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ 571kcal/3.3g	朝A定食 鶏肉の炊き合わせ 高野豆腐の炊き合わせ 長芋とろろ フルーツ ごはん みそ汁 453kcal/3.0g	朝B定食 スクランブルエッグと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 551kcal/3.1g	朝A定食 目玉焼きと温野菜 ふきのピーナッツ和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 441kcal/2.8g	朝B定食 ハムと小松菜のソテー ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 559kcal/3.1g	
	朝A定食 三種盛り【鶏レバー】 めかぶの和え物 梅干し ごはん みそ汁 447kcal/3.2g	朝B定食 ベーコンのスープ煮 豆のドレッシング和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 588kcal/3.3g	朝A定食 鮭の塩焼き カリフラワーの甘酢和え 納豆 ごはん みそ汁 452kcal/3.1g	朝B定食 ミートボール カリフラワーの甘酢和え フルーツ トースト ミルク 574kcal/3.2g					
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け 杏仁豆腐 ごはん すまし汁 540kcal/3.2g	昼B定食 ★海老のチリソース 切干大根の煮付け 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ 571kcal/3.3g	★いなり寿司 温玉うどん チンゲン菜のおかか和え フルーツ 565kcal/3.4g	★いわしの煮付け しろ菜のなめたけ和え オレンジゼリー ごはん すまし汁 509kcal/3.2g	鶏肉のタルタル焼き しろ菜のなめたけ和え オレンジゼリー ごはん コンソメスープ 561kcal/3.3g	あっさり肉豆腐 三色ピーマンの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 ごはん みそ汁 571kcal/3.3g	スープスパゲティ 三色ピーマンの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 ごはん コンソメスープ 613kcal/3.36g	さばの味噌煮 キャベツの和え物 フルーツ ごはん すまし汁 568kcal/3.1g	野菜たっぷりラーメン 南瓜の和え物 フルーツ 629kcal/3.5g
	★とり天 南瓜の和え物 フルーツ ごはん かきたま汁 557kcal/3.2g	★石狩鍋 ピーマンのじゃこ和え 水ようかんと果物 ごはん 漬物 636kcal/3.7g							
夕食	夕A定食 牛肉ときのこの和風煮 しろ菜の炒め物 豆苗と厚揚げの和え物 赤飯 みそ汁 果物 672kcal/4.1g	夕B定食 白身魚のマリネ しろ菜の炒め物 豆苗と厚揚げの和え物 ごはん コンソメスープ 果物 670kcal/4.0g	豆腐とひじきのハンバーグ(ポン酢) 春雨の炒め物 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 漬物 果物 613kcal/3.8g	【人気メニュー】 ★天麩羅の盛り合わせ じゃが芋の炒め物 オクラの山葵和え みたらし白玉 ご飯 赤だし 665kcal/4.0g	筑前煮 冬瓜の小柱あん 胡瓜の和え物 ごはん すまし汁 果物 648kcal/4.1g	鯛の葛煮 炒り豆腐 もやしの和え物 焼き込みご飯 みそ汁 漬物 果物 670kcal/4.0g	あじと野菜グリル 冬瓜の小柱あん 胡瓜の和え物 ごはん 枝豆スープ 果物 631kcal/4.1g	豚肉のチーズカツ 炒り豆腐 もやしの和え物 焼き込みご飯 コンソメスープ 果物 681kcal/4.2g	鯖のムニエル 白菜の洋風煮浸し ピーマンのじゃこ和え ごはん 豆腐スープ 水ようかん 648kcal/3.8g
	★ぶりの煮付け ほうれん草の煮浸し 三色酢の物 ごはん すまし汁 果物 622kcal/3.8g	★すずきのパン粉焼き 春雨の炒め物 小松菜の和え物 ごはん 人参スープ 果物 653kcal/4.1g							

食事予約表は 11月 25日(月) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

★印はおすすめメニュー、♪印は新メニューです。



心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社