



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8日(日)～12月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 がんものあんかけ キャベツの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/2.7g	焼きししゃも ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 428kcal/3.0g	ひじきの卵焼き もやしのゆかり和え 納豆 ごはん みそ汁 438kcal/3.1g	薩摩揚げの炊き合わせ なめこおろし 梅干し ごはん みそ汁 433kcal/3.1g	☆茶粥(ほうじ茶) おかず三種盛り フルーツ ごはん みそ汁 426kcal/3.0g	鮭の塩焼き ごぼうの和ドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.1g	厚焼き卵 レタスの和え物 わさびふりかけ ごはん みそ汁 425kcal/2.9g
	朝B定食 チーズスクランブルと 彩りサラダ フルーツ ロールパン ミルク 538kcal/3.2g	魚介のクリームスープ ほうれん草の和え物 ヨーグルト ☆ミネラルロール ミルク 537kcal/3.3g	ハムステーキと コーンサラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 535kcal/3.3g	目玉焼きと オニオンサラダ フルーツ トースト ミルク 530kcal/3.0g	はんぺんのチーズ焼き とグリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 528kcal/3.1g	ウインナーのスープ煮 ごぼうの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 543kcal/3.2g	ジャーマンポテト レタスの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 542kcal/3.3g
昼食	【昼の統一メニュー】 鮭と胡瓜の混ぜ寿司 三色マヨ和え	牛丼 豆苗のお浸し フルーツ みそ汁 598kcal/3.2g	お好み焼き ふきの当座煮 タピオカミルク ごはん みそ汁 549kcal/3.4g	豚肉の生姜炒め 白菜のマリネ フルーツ ごはん みそ汁 552kcal/3.2g	赤魚の煮付け 煮奴 トマトの甘酢和え ごはん みそ汁 569kcal/2.9g	そうめんチャンプル ぜんまいの煮物 いんげんとコーンの和え物 すまし汁 580kcal/3.5g	☆かき揚げ カリフラワーの華風和え マンゴープリン ごはん けんちん汁 572kcal/2.9g
	昼B定食 ブルーベリーゼリー すまし汁 585kcal/3.4g	カレイのフリッター オーロラソース 豆苗のお浸し フルーツ ごはん 春雨スープ 543kcal/2.7g	<シンガポール料理> カオマンガイ(チキンライス) タピオカミルク ラクサ風スープ 598kcal/3.3g	サンドイッチ ～ツナ・ハム～ 白菜のマリネ フルーツ ごはん コンソメスープ 574kcal/3.3g	長崎皿うどん 煮奴 トマトの甘酢和え 中華スープ 592kcal/3.4g	太刀魚の レモン醤油ソース ぜんまいの煮物 いんげんとコーンの和え物 ごはん コンソメスープ 545kcal/3.2g	塩ラーメン カリフラワーの華風和え マンゴープリン 550kcal/3.6g
夕食	夕A定食 かつおのたたき じゃが芋のほっくり煮 いんげんの和え物 ご飯 赤だし 果物 653kcal/3.5g	茹で豚～梅ソース～ きんぴらごぼう 水菜の和え物 ご飯 のっぺい汁 漬物 果物 668kcal/4.1g	鮭の南蛮漬け 卵の花 チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 漬物 646kcal/4.1g	鶏の竜田揚げ 茄子の煮浸し オクラのカニカマ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 688kcal/3.7g	ぶりの塩焼き がんもどきの煮物 パプリカの和え物 ご飯 みそ汁 果物 686kcal/4.2g	肉じゃが 春雨の炒め物 白菜のしそ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 691kcal/4.0g	鯛のちり蒸し 南瓜の田舎煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 689kcal/4.1g
	夕B定食 チキンソテー ～オレンジソース～ じゃが芋のほっくり煮 いんげんの和え物 ご飯 レタススープ 果物 672kcal/4.0g	☆海老フライ きんぴらごぼう 水菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 724kcal/4.2g	ミートローフ 卵の花 チンゲン菜の辛子和え ご飯 貝柱スープ 果物 691kcal/3.9g	海鮮チゲ鍋 オクラのカニカマ和え フルーツ2種盛り ごはん 637kcal/4.2g	ポークピカタ がんもどきの煮物 パプリカの和え物 ご飯 中華スープ 果物 710kcal/4.0g	スズキの洋風煮 春雨の炒め物 白菜のしそ和え ご飯 小松菜スープ プリン 619kcal/3.7g	☆とり天とごろっと 野菜の黒酢あん 南瓜の田舎煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯 中華スープ 果物 697kcal/4.2g

食事予約表は 12月 2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