



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15日(日)～12月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の卵とじ ふきのピーナッツ和え 梅干し ごはん みそ汁 430kcal/3.2g	肉団子の旨煮 もやしの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 452kcal/2.7g	☆三種盛り(小柱) もずく酢 納豆 ごはん みそ汁 460kcal/3.2g	焼きたらこ 小松菜の煮浸し らっきょう漬け ごはん みそ汁 420kcal/3.2g	平天の炊き合わせ 切干大根のしのだ煮 味付け海苔 ごはん みそ汁 413kcal/2.7g	鮭の塩焼き ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 438kcal/3.1g	巣ごもり卵 胡瓜のマヨ和え フルーツ ごはん みそ汁 423kcal/2.6g
	朝B定食 ポイルウインナーと スパゲティサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 549kcal/3.0g	☆フレンチトースト 大根サラダ フルーツ ミルク 598kcal/2.6g	目玉焼きと カニカマサラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 560kcal/3.1g	野菜のスープ煮 (マカロニ入り) ごぼうサラダ フルーツ トースト ミルク 538kcal/3.3g	ベーコンソテーと 海藻サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 505kcal/2.9g	きのこのココット ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 571kcal/3.2g	ツナとブロッコリーの スープ煮 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 582kcal/3.3g
昼食	昼A定食 牛肉とエノキの 醤油炒め さつまいものおろし和え フルーツ ごはん すまし汁 551kcal/3.5g	カレーの生姜煮 いんげんの炒め物 しろ菜の胡麻和え ごはん かき玉汁 527kcal/3.0g	焼きうどん 玉葱の香和え フルーツ すまし汁 548kcal/3.5g	さばの塩焼き 金時豆 野菜ピクルス ごはん みそ汁 562kcal/2.8g	きつねそば 長芋とオクラのねばねば和え フルーツ 578kcal/3.4g	太刀魚のおろし煮 ピーマンの胡麻和え みつ豆 ごはん すまし汁 480kcal/2.4g	☆牛すき煮 茄子の煮付け フルーツ ごはん みそ汁 553kcal/3.3g
	昼B定食 白身魚フライ さつまいものおろし和え フルーツ ごはん コンソメスープ 592kcal/2.4g	鶏肉のチーズ焼き いんげんの炒め物 しろ菜の胡麻和え ごはん コンスープ 542kcal/3.7g	海老のマヨネーズ 玉葱の香和え フルーツ ごはん 中華スープ 592kcal/3.2g	☆ビビンバ丼 金時豆 野菜ピクルス わかめスープ 614kcal/3.4g	イカと野菜の オイスター炒め 長芋とオクラのねばねば和え フルーツ ごはん 中華スープ 532kcal/3.3g	ワンタン麺 ピーマンの胡麻和え みつ豆 573kcal/3.5g	ベーコンとほうれん草 のクリームスパゲティ 茄子の煮付け フルーツ コンソメスープ 599kcal/3.5g
夕食	夕A定食 豚の角煮 蓮根の香り炒め 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 645kcal/3.9g	すずきのウニ焼き ごぼう天の煮物 ささみと胡瓜のさっぱり和え ご飯 すまし汁 果物 637kcal/4.1g	鶏肉の治部煮 五目豆 チンゲン菜の山葵和え ご飯 赤だし 漬物 果物 662kcal/3.8g	☆ぶりの幽庵焼き 冬瓜のそぼろあんかけ しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 620kcal/3.8g	<人気メニュー> ☆おでん ほうれん草の和え物	鯛の照り焼き 南瓜の煮物 ごぼうの和え物 ご飯 みそ汁 果物 672kcal/4.2g	豚肉の葱塩焼き 里芋の揚げ出し キャベツの辛子和え ご飯 吉野汁 漬物 果物 653kcal/4.2g
	夕B定食 あじのバター焼き 蓮根の香り炒め 小松菜の和え物 ご飯 オクラスープ 果物 640kcal/3.7g	牛肉とポテトのソテー ごぼう天の煮物 ささみと胡瓜のさっぱり和え ご飯 コンソメスープ 果物 663kcal/4.2g	サーモンフライ チンゲン菜の山葵和え フルーツ二種盛り ご飯 パンプキンスープ 670kcal/3.9g	豚しゃぶ(胡麻だれ) 冬瓜のそぼろあんかけ しろ菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 682kcal/4.1g	フルーツ二種盛り ご飯 みそ汁 漬物 668kcal/4.2g	鶏肉のソテー バジルソース 南瓜の煮物 ごぼうの和え物 ご飯 枝豆スープ 果物 642kcal/4.1g	さわらの中華あんかけ 里芋の揚げ出し キャベツの辛子和え ご飯 春雨スープ 果物 635kcal/4.2g

食事予約表は 12月 9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