



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22日(日)～12月28日(土)



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の煮物 きのこの和ドレ和え フルーツ ごはん みそ汁 430kcal/2.9g	さんまの開き しろ菜のくるみ和え 納豆 ごはん みそ汁 448kcal/3.1g	だし巻き卵 きんぴらごぼう 梅干し ごはん みそ汁 447kcal/3.2g	笹かまぼこの煮物 しらす大根 フルーツ ごはん みそ汁 440kcal/2.8g	三種盛り【にしん】 もやしのゆかり和え 納豆 ごはん みそ汁 451kcal/3.2g	鮭の塩焼き 小松菜のドレッシング和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 437kcal/2.9g	千草焼き 里芋のおかか煮 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 447kcal/2.9g
	朝B定食 小松菜と卵の炒め物 きのこの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 567kcal/3.2g	ポトフ しろ菜のくるみ和え フルーツ ☆カスタードロール ミルク 558kcal/3.3g	ベーコンソテーと ごぼうサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 530kcal/3.1g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 537kcal/3.2g	ハムステーキと さつま芋のサラダ キャンディーチーズ ロールパン ミルク 560kcal/3.1g	きのこのクリーム煮 小松菜のドレッシング和え フルーツ イギリスパン ミルク 570kcal/3.3g	ポイルウインナーと ポテトサラダ ヨーグルト トースト ミルク 544kcal/3.1g
昼食	昼A定食 ☆ほうとう風うどん ぜんまいの炒り煮 エノキの梅和え 546kcal/3.6g	豚じゃが わかめの酢の物 フルーツ ごはん みそ汁 577kcal/3.0g	にゅうめん カリフラワーの和え物 フルーツ 530kcal/3.5g	鶏肉と野菜の炒め物 しろ菜の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 577kcal/3.1g	さばの煮付け 胡瓜の和え物 オレンジゼリー ごはん みそ汁 543kcal/3.2g	和風スパゲティ 白菜の煮浸し フルーツ すまし汁 563kcal/3.5g	かき揚げ オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん 赤だし 524kcal/3.4g
	昼B定食 麻婆茄子 ぜんまいの炒り煮 エノキの梅和え ごはん 中華スープ 583kcal/3.3g	ペペロンチーノ わかめの酢の物 フルーツ 豆苗スープ 513kcal/3.1g	☆パンプキングラタン カリフラワーの和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 672kcal/3.6g	中華丼 しろ菜の和え物 フルーツ 中華スープ 558kcal/3.6g	カレーライス 胡瓜の和え物 オレンジゼリー パンプキンスープ 613kcal/3.5g	あじの高麗焼き 白菜の煮浸し フルーツ ごはん わかめスープ 513kcal/3.2g	鶏肉のチリソース オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 558kcal/3.3g
夕食	夕A定食 鯛のちり蒸し 冬瓜の煮物 いかの山葵和え ご飯 かき玉汁 果物 638kcal/3.8g	鶏肉のくわ焼き ふろふき大根 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 652kcal/4.1g	鮭のチャンチャン焼き さつま芋の煮物 ひじきの白和え ご飯 すまし汁 果物 659kcal/4.2g	スペシャルメニュー 牛肉ほほ肉のシチュー 魚のパイ包み など 672kcal/4.1g	☆あったかメニュー 寄せ鍋 ふきの和え物 水羊羹と果物 ご飯 漬物 670kcal/4.0g	味噌カツ 根菜の炒り煮 人参のたらこ和え ご飯 のっぺい汁 果物 703kcal/4.2g	さわらの蓮根蒸し じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 676kcal/3.8g
	夕B定食 イタリアンハンバーグ いかのサラダ フルーツ二種盛り ご飯 コーンスープ 果物 716kcal/3.9g	白身魚の香味揚げ ふろふき大根 水菜の和え物 ご飯 中華スープ 果物 675kcal/4.0g	豚肉の 粒マスタード焼き さつま芋の煮物 ひじきの白和え ご飯 人参スープ 果物 736kcal/4.4g	カレーの煮付け キャベツの香り炒め 卵豆腐の薄あんかけ ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.5g		太刀魚と野菜のグリル ～フレッシュトマトソース～ 根菜の炒り煮 人参のたらこ和え ご飯 枝豆スープ 果物 656kcal/4.1g	牛しゃぶサラダ仕立て じゃが芋の煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 682kcal/4.2g

食事予約表は 12月15日(日) 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