



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29日(日)～1月4日(土)



	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの煮物 しろ菜のレモン酢和え 納豆 ごはん みそ汁 458kcal/2.8g	朝B定食 明太子入りだし巻き卵 茄子の含め煮 フルーツ ごはん みそ汁 439kcal/2.6g	朝C定食 焼きししゃも いんげんのピーナッツ和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 484kcal/3.0g	おせち ～お品書き～ ぶりの照り焼き	朝D定食 彩り厚焼き卵 ふきの当座煮 ふりかけ ごはん みそ汁 466kcal/2.9g	朝E定食 わかめと ひじきのすり身蒸し ごぼうのマヨ和え フルーツ ごはん みそ汁 431kcal/3.0g	朝F定食 鮭の塩焼き 玉葱の香和え 納豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.0g
	朝A定食 はんぺんのチーズ焼きと グリーンサラダ しろ菜のレモン酢和え フルーツ ロールパン ミルク 482kcal/3.0g	朝B定食 ☆フレンチトースト グリーンサラダ フルーツ ミルク 563kcal/2.5g	朝C定食 ミネストローネ いんげんのピーナッツ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 542kcal/3.0g	伊達巻 海老の旨煮 黒豆 田作り 数の子 にしんの昆布巻き	朝D定食 ブロッコリーと ツナのスープ煮 スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 537kcal/3.0g	朝E定食 ハムステーキと コールスローサラダ ごぼうのマヨ和え フルーツ イギリスパン ミルク 539kcal/2.8g	朝F定食 茄子のココット オニオンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 554kcal/2.8g
昼食	昼A定食 ☆焼きそば レタスとコーンの和え物 エノキの梅和え すまし汁 559kcal/3.4g	昼B定食 ☆ばくだん丼 もやしのしそ和え みつ豆 赤だし 547kcal/3.1g	昼C定食 あっさり肉豆腐 切干大根の煮付け フルーツ ごはん みそ汁 561kcal/3.2g	おせち3,800円(税抜) 雑煮のみ350円(税抜)	昼D定食 とんぺい焼き さつま芋のおろし煮 水菜の和え物 ごはん すまし汁 589kcal/3.4g	昼E定食 木の葉丼 たたき胡瓜 フルーツヨーグルト すまし汁 569kcal/3.2g	昼F定食 釜揚げうどん 白菜のさっぱり和え やわらか杏仁 545kcal/3.4g
	昼A定食 白身魚のクリーム煮 レタスとコーンの和え物 エノキの梅和え ごはん コンソメスープ 571kcal/3.5g	昼B定食 とんこつラーメン もやしのしそ和え みつ豆 615kcal/3.6g	昼C定食 ☆天津飯 切干大根の煮付け フルーツ 中華スープ 612kcal/3.5g	おせち3,800円(税抜) 雑煮のみ350円(税抜)	昼D定食 海老のマヨネーズ さつま芋のおろし煮 水菜の和え物 ごはん オクラスープ 600kcal/3.3g	昼E定食 ☆マカロニグラタン たたき胡瓜 フルーツヨーグルト ごはん コンソメスープ 627kcal/3.6g	昼F定食 赤魚のピリ辛だれ 白菜のさっぱり和え やわらか杏仁 ごはん 中華スープ 543kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鶏のさっぱり煮 ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のお浸し ごはん ☆粕汁 漬物 果物 660kcal/3.3g	夕B定食 ぶり大根 卵の花 キャベツの甘酢和え ごはん すまし汁 果物 657kcal/3.7g	【季節のメニュー】 ☆年越しそば がんもの含め煮 小松菜のおかか和え ごはん 漬物 フルーツ 732kcal/4.2g	夕C定食 ☆鯛の塩焼き ひじきの煮物 長芋とオクラのポン酢和え ごはん みそ汁 果物 632kcal/3.4g	夕D定食 ☆すき焼き(温玉付き) ピーマンの焼き浸し フルーツ二種盛り ごはん すまし汁 漬物 672kcal/4.2g	夕E定食 あじのごま味噌焼き いかの炒め物 ほうれん草の柚香和え 炊き込みごはん すまし汁 果物 710kcal/3.9g	<人気メニュー> ☆海鮮ちらし 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 あんみつ 赤だし 719kcal/4.1g
	夕A定食 さばの香味揚げ ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のお浸し ごはん かき玉スープ 果物 660kcal/4.0g	夕B定食 煮込みハンバーグ 卵の花 キャベツの甘酢和え ごはん コーンスープ 果物 682kcal/4.1g	夕C定食 蒸し豚肉と温野菜の 胡麻だれ ひじきの煮物 長芋とオクラのポン酢和え ごはん 野菜スープ 果物 716kcal/3.2g	夕D定食 さわらの中華風酒蒸し キャベツの炒め物 ピーマンの焼き浸し ごはん 中華スープ 果物 670kcal/4.3g	夕E定食 揚げ鶏の葱ソース いかの炒め物 ほうれん草の柚香和え 炊き込みごはん レタススープ 果物 738kcal/4.1g	<人気メニュー> ☆海鮮ちらし 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 あんみつ 赤だし 719kcal/4.1g	

食事予約表は 12月19日(木) 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