



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  
1月5日(日)~1月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 ☆ひじき入り卵焼き 茄子の生姜和え 梅干し ごはん みそ汁 443kcal/3.1g	☆カレーの干物 里芋の煮っころがし 納豆 ごはん みそ汁 449kcal/3.1g	厚揚げの 野菜あんかけ オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 450kcal/3.2g	あさりの卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 432kcal/2.9g	三種盛り【海老】 チンゲン菜のピーナッツ和え 納豆 ごはん みそ汁 437kcal/2.8g	鮭の塩焼き ふきのきんぴら フルーツ ごはん みそ汁 441kcal/3.2g	薩摩揚げの 炊き合わせ しろ菜のおかか和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 440kcal/3.0g
	朝B定食 きのこのクリーム煮 三色ピーマンのサラダ フルーツ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ほうれん草の卵炒め マカロニサラダ 6Pチーズ ☆あんぱん ミルク 566kcal/3.0g	ベーコンソテーと コーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 537kcal/3.1g	野菜スープ煮 (スパゲティ入り) カリフラワーの粒マスタード和え ヨーグルト トースト ミルク 555kcal/3.3g	ウイナーとピーマン の炒め物 チンゲン菜のピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 561kcal/3.1g	スクランブルエッグと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 578kcal/3.1g	ハムステーキと パンキンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 567kcal/3.2g
昼食	昼A定食 とろろそば しろ菜のさっと煮 ブロッコリーの和ドレ和え 522kcal/4.0g	☆牛肉の柳川風煮 きのこのポン酢和え フルーツ ごはん すまし汁 521kcal/2.7g	☆チャーハン ミニ醤油ラーメン	☆お好み焼き ひじきの含め煮 胡瓜のゆかり和え すまし汁 569kcal/4.2g	鯖の漬け焼き 小松菜のおかか和え 青りんごゼリー ごはん みそ汁 522kcal/2.9g	豚肉と焼き豆腐の 炒め物 大根の炒り煮 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁 557kcal/3.3g	カレーの煮付け チンゲン菜の炒め物 フルーツ ごはん すまし汁 519kcal/2.6g
	昼B定食 鶏の唐揚げ しろ菜のさっと煮 ブロッコリーの和ドレ和え ごはん 中華スープ 584kcal/3.3g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ フルーツ コンソメスープ 570kcal/3.7g	きゅうりの酢の物 杏仁フルーツ 601kcal/3.9g	太刀魚の香味焼き ひじきの含め煮 胡瓜のゆかり和え ごはん かき玉スープ 527kcal/2.7g	☆オムライス 小松菜のおかか和え 青りんごゼリー コンソメスープ 581kcal/3.4g	チャンポン麺 大根の炒り煮 ほうれん草の和え物 568kcal/4.0g	鶏肉のタルタル焼き チンゲン菜の炒め物 フルーツ ごはん 人参スープ 570kcal/2.7g
夕食	夕A定食 ぶりの照り焼き じゃが芋のほっくり煮 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 657kcal/3.9g	鶏の治部煮 もやしの炒め物 チンゲン菜の和え物 鯛めし すまし汁 果物 漬物 616kcal/4.0g	鮭の粕漬け焼き 五目豆 かぶの柚香和え ご飯 かき玉汁 果物 657kcal/4.0g	ごぼうと牛肉の煮物 南瓜の含め煮 たこの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 684kcal/3.9g	<おすすめメニュー> 天麩羅盛り合わせ ぜんまいの和え物	☆豚味噌鍋 いんげんの山葵和え フルーツ2種盛り ご飯 漬物 700kcal/4.1g	鯛の酒蒸し ピーマンの塩炒め イカの辛子酢和え ご飯 みそ汁 果物 662kcal/4.0g
	夕B定食 ビーフストロガノフ じゃが芋のほっくり煮 胡瓜の甘酢和え ご飯 野菜スープ 果物 701kcal/3.7g	☆エビフライ チンゲン菜の和え物 フルーツ2種盛り ご飯 パンキンスープ 701kcal/3.1g	☆酢豚 五目豆 かぶの柚香和え ご飯 卵スープ 果物 710kcal/4.0g	すずきのムニエル 南瓜のコンソメ煮 たこの酢の物 ご飯 枝豆スープ 果物 630kcal/4.0g	ミルク寒天 ご飯 赤だし 漬物 685kcal/4.0g	あじの唐揚げ 野菜あんかけ 白菜のさっと煮 いんげんの山葵和え ご飯 中華スープ 果物 681kcal/3.8g	☆ビーフカレー 具沢山サラダ プリンアラモード コンソメスープ 724kcal/4.6g

食事予約表は 12月23日(月) 午後5時までにご提出下さい。  
12月26日(木)~1月8日(水) 予約変更は  
12月23日(月)午後5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