



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12日(日)~1月18日(土)



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 蟹カマ入りだし巻き卵 もずく胡瓜 らっきょう漬け ごはん みそ汁 422kcal/2.7g	三種盛り(鯛の梅煮) 長芋とろろ フルーツ ごはん みそ汁 462kcal/2.9g	笹かまぼこの煮物 なめこおろし 納豆 ごはん みそ汁 464kcal/2.8g	さんまの開き オクラの和え物 梅干し ごはん みそ汁 422kcal/3.2g	平天の炊き合わせ いんげんのくるみ和え フルーツ ごはん みそ汁 470kcal/2.8g	厚焼き卵 玉葱の甘辛煮 わさびふりかけ ごはん みそ汁 413kcal/2.7g	鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 納豆 ごはん みそ汁 492kcal/3.2g
	朝B定食 ベーコンソテーと オニオンサラダ キャンディーチーズ ロールパン ミルク 535kcal/3.1g	スペイン風オムレツと コールスローサラダ ヨーグルト ★レーズンドッグ ミルク 555kcal/3.2g	ウインナーソテーと マカロニサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 542kcal/3.0g	スライスハムと キャベツのソテー オクラの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 563kcal/3.1g	ポトフ いんげんのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ハワイアンステーキと 海藻サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 522kcal/3.1g	海老の コーンクリーム煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 620kcal/3.3g
昼食	昼A定食 ★牛丼 もやしのしそ和え フルーツ すまし汁 567kcal/3.3g	きつねうどん 冬瓜のあんかけ 桃ヨーグルト 526kcal/3.4g	あっさり肉豆腐 ふきのきんぴら ほうれん草とコーンの和え物 ごはん すまし汁 536kcal/3.1g	赤魚の野菜蒸し ぜんまいの胡麻和え みつ豆 ごはん みそ汁 510kcal/2.7g	★焼き鳥丼 切干大根のしのだ煮 しろ菜のじゃこ和え すまし汁 570kcal/3.3g	さばの味噌煮 ごぼうの胡麻酢和え フルーツ ごはん すまし汁 523kcal/2.9g	牛肉の時雨煮 三色ピーマンの炒め物 ブルーベリーゼリー ごはん すまし汁 516kcal/3.3g
	昼B定食 カレーの甘酢だれ もやしのしそ和え フルーツ ごはん 中華スープ 526kcal/3.0g	★カレードリア 冬瓜のあんかけ 桃ヨーグルト コンソメスープ 618kcal/3.6g	たらこスパゲティ ふきのきんぴら ほうれん草とコーンの和え物 野菜スープ 599kcal/3.6g	焼きビーフン ぜんまいの胡麻和え みつ豆 中華スープ 531kcal/3.5g	イカのチリソース炒め 切干大根のしのだ煮 しろ菜のじゃこ和え わかめスープ ごはん 547kcal/3.2g	塩ラーメン ごぼうの胡麻酢和え フルーツ 608kcal/3.6g	★ミニホットドッグと ミニ卵ロール 三色ピーマンの炒め物 ブルーベリーゼリー コンソメスープ 603kcal/3.2g
夕食	夕A定食 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し 蓮根の辛子和え ごはん みそ汁 果物 678kcal/3.9g	さわらの幽庵焼き ふろふき大根 しろ菜の胡麻和え ごはん すまし汁 漬物 果物 648kcal/4.0g	筑前煮 海鮮のさっと炒め 小松菜のピーナッツ和え ごはん みそ汁 果物 647kcal/3.9g	鮭の菜種焼き じゃが芋の炒め物 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁 果物 682kcal/4.1g	牛肉のビール焼き もやしとにらの炒め物 かぶの甘酢和え ごはん みそ汁 果物 647kcal/4.0g	鯛の煮付け 五目豆 きのこのとろろかけ ごはん みそ汁 果物 689kcal/3.9g	豚肉と白菜の重ね蒸し 南瓜の田舎煮 胡瓜の酢の物 ごはん みそ汁 果物 漬物 643kcal/3.7g
	夕B定食 揚げ魚のレモンマリネ 白菜の煮浸し 蓮根の辛子和え ごはん コーンスープ 果物 673kcal/3.8g	牛肉とポトフのソテー ふろふき大根 しろ菜の胡麻和え ごはん 枝豆スープ 果物 698kcal/4.1g	★シーフードグラタン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ二種盛り ごはん パンプキンスープ 733kcal/3.6g	★キムチチゲ鍋 チンゲン菜の和え物 果物 ごはん 漬物 672kcal/4.2g	すずきのトマト煮 もやしとにらの炒め物 かぶの甘酢和え ごはん レタススープ 果物 655kcal/3.8g	チキン南蛮 五目豆 きのこのとろろかけ ごはん コンソメスープ 果物 713kcal/4.1g	あじのムニエル 南瓜の田舎煮 胡瓜の酢の物 ごはん 中華スープ 果物 677kcal/3.9g

食事予約表は 1月6日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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