



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19日(日)~1月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 千草焼き カリフラワーの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 429kcal/2.8g	焼きししゃも もやしの香和え フルーツ ごはん みそ汁 408kcal/3.1g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ごはん みそ汁 430kcal/3.0g	もやしの卵とじ いんげんの和え物 梅干し ごはん みそ汁 433kcal/3.1g	☆三種盛り(にしん) 里芋の煮物 フルーツ ごはん みそ汁 492kcal/3.2g	鮭の塩焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 納豆 ごはん みそ汁 433kcal/3.1g	がんもの煮物 オクラのなめたけ和え かつおふりかけ ごはん みそ汁 410kcal/3.0g
	朝B定食 ハムステーキと オニオンサラダ 6Pチーズ ロールパン ミルク 547kcal/3.1g	ミネストローネ キャベツのさっぱり和え フルーツ ☆抹茶ツイスト ミルク 570kcal/3.3g	☆じゃが芋のたらこマヨ 焼きとグリーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 559kcal/3.2g	ポイルウインナーと 彩りサラダ ヨーグルト トースト ミルク 538kcal/3.0g	プレーンオムレツと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 556kcal/3.0g	ベーコンスープ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ イギリスパン ミルク 548kcal/3.3g	ほうれん草の卵炒め オクラのなめたけ和え ヨーグルト トースト ミルク 561kcal/3.2g
昼食	昼A定食 鶏つくねの照り焼き ふきの当座煮 フルーツ ごはん みそ汁 542kcal/3.0g	釜揚げうどん さつまいもの甘煮 オレンジゼリー 556kcal/3.5g	にゅうめん 煮奴 オクラの海苔酢和え 502kcal/3.5g	赤魚の生姜煮 水菜のお浸し フルーツ ごはん みそ汁 534kcal/2.8g	☆お好み焼き ひじきの煮物 玉葱のしそ和え すまし汁 527kcal/2.9g	☆木の葉丼 金時豆の含め煮 もやしのナムル みそ汁 552kcal/3.2g	けんちんうどん キャベツの甘酢和え フルーツ 553kcal/3.4g
	昼B定食 ☆カニ玉 ふきの当座煮 フルーツ ごはん 中華スープ 572kcal/3.2g	豚肉とキャベツの 甘味噌炒め さつまいもの甘煮 オレンジゼリー ごはん コンソメスープ 577kcal/3.3g	☆鮭チャーハン 煮奴 オクラの海苔酢和え 豆苗スープ 569kcal/3.3g	☆マカロニグラタン 水菜のお浸し フルーツ ごはん 野菜スープ 688kcal/3.6g	カレイのトマト煮 ひじきの煮物 玉葱のしそ和え ごはん コンソメスープ 500kcal/3.2g	麻婆豆腐 金時豆の含め煮 もやしのナムル ごはん わかめスープ 638kcal/3.4g	たらのフリット キャベツの甘酢和え フルーツ ごはん コンソメスープ 670kcal/3.1g
夕食	夕A定食 肉じゃが ピーマンの炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 漬物 652kcal/4.1g	<人気メニュー> ☆海鮮ちらし あんかけ豆腐	豚肉の葱塩焼き 卵の花 アスパラの和え物 ごはん みそ汁 果物 漬物 663kcal/3.9g	鯛のつや焼き ごぼうの香り炒め 三色ピーマンの焼き浸し ごはん すまし汁 漬物 果物 637kcal/3.9g	鶏肉のおろしポン酢 茄子の田楽 レタスの生姜和え ごはん ☆粕汁 果物 漬物 638kcal/4.0g	☆ぶりのホイル焼き チンゲン菜の炒め物 春雨の辛子酢和え ごはん すまし汁 漬物 果物 643kcal/3.8g	☆寄せ鍋 豆苗とエリンギの和え物 水羊羹とフルーツ ごはん 漬物 648kcal/4.0g
	夕B定食 さわらの中華蒸し ピーマンの炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 酸辣湯 果物 640kcal/4.0g	チンゲン菜の和え物 果物 赤だし 719kcal/4.1g	すずきのバジルソース 卵の花 アスパラの和え物 ごはん コーンスープ 果物 671kcal/4.0g	牛しゃぶ(ゴマだれ) ごぼうの香り炒め 三色ピーマンの焼き浸し ごはん コンソメスープ 果物 700kcal/4.1g	太刀魚の唐揚げ ~香味だれ~ 茄子の田楽 レタスの生姜和え ごはん ☆粕汁 果物 688kcal/4.2g	ポークソテー オニオンソース チンゲン菜の炒め物 春雨の辛子酢和え ごはん コンソメスープ 果物 659kcal/4.0g	あじの香草パン粉焼き 小松菜の洋風煮浸し 豆苗とエリンギの和え物 ごはん 人参スープ 果物 680kcal/3.8g

食事予約表は 1月13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