



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26日(日)~2月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 平天のおかか煮 めかぶ胡瓜 梅干し ごはん みそ汁 417kcal/3.1g	♪小豆粥 だし巻き卵 キャベツのさっぱり和え みそ汁 515kcal/2.7g	☆カレイの干物 ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 434kcal/2.8g	高野豆腐の炊き合わせ 長芋とろろ らっきょう漬け ごはん みそ汁 441kcal/2.9g	鮭の塩焼き しろ菜とコーンの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 423kcal/3.0g	三種盛り(海老) いんげんのなめたけ和え 納豆 ごはん みそ汁 436kcal/2.8g	彩り厚焼き卵 じゃが芋のおかか煮 わさびふりかけ ごはん みそ汁 433kcal/2.9g
	朝B定食 スクランブルエッグと海藻サラダ フルーツ ロールパン ミルク 554kcal/3.0g	カレーパスタスープ いんげんのピーナッツ和え 6Pチーズ ☆ミネラルロール ミルク 573kcal/3.3g	ミートボール ブロッコリーの和ドレ和え キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 555kcal/3.2g	目玉焼きとオニオンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 544kcal/3.0g	ポトフ しろ菜とコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 559kcal/3.3g	ベーコンソテーと大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 526kcal/3.0g	ジャーマンポテトとオクラサラダ ヨーグルト トースト ミルク 549kcal/3.2g
昼食	昼A定食 和風スパゲティ ほうれん草のさっと煮 蓮根のくるみ和え すまし汁 602kcal/3.4g	さばの生姜煮 大根ナムル みつ豆 ごはん みそ汁 556kcal/3.2g	衣笠井 もやしのゆかり和え フルーツ みそ汁 564kcal/3.3g	稲庭うどん ピーマンのじゃこ和え フルーツ 492kcal/3.5g	赤魚のみぞれ煮 切り干し大根のしのだ煮 ふきのピーナッツ和え ごはん みそ汁 561kcal/3.3g	たらの野菜蒸し 南瓜の煮物 ツナと胡瓜の和え物 ごはん すまし汁 416kcal/3.3g	鴨南蛮そば カリフラワーのマリネ フルーツ 539kcal/3.5g
	昼B定食 海老ときくらげの中華炒め ほうれん草のさっと煮 蓮根のくるみ和え ごはん 中華スープ 476kcal/3.3g	チンジャオロース(牛肉とピーマン炒め) 大根ナムル みつ豆 ごはん わかめスープ 578kcal/3.3g	あじの高麗焼き もやしのゆかり和え フルーツ ごはん 豆苗スープ 553kcal/3.2g	鶏肉の粒マスタード焼き ピーマンのじゃこ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 561kcal/3.3g	いかのチリソース炒め 切り干し大根のしのだ煮 ふきのピーナッツ和え ごはん 中華スープ 574kcal/3.3g	味噌ラーメン 南瓜の煮物 ツナと胡瓜の和え物 607kcal/3.6g	タンドリーチキン カリフラワーのマリネ フルーツ ごはん コンソメスープ 630kcal/3.4g
夕食	夕A定食 おろしチキンかつ 炒り豆腐 オクラの和え物 ごはん みそ汁 果物 667kcal/3.9g	ぶり大根 里芋の田楽 しろ菜の辛子和え ごはん すまし汁 果物 630kcal/4.0g	豚肉のんにく味噌焼き 茄子の含め煮 ごぼうの胡麻酢和え ごはん すまし汁 漬物 果物 654kcal/4.1g	さわらのかぶら蒸し さつま芋の糸昆布煮 白菜の香味和え ごはん みそ汁 漬物 果物 679kcal/3.9g	肉豆腐 アスパラの炒め物 春雨の酢の物 ごはん すまし汁 果物 625kcal/3.9g	鯛の煮付け 豆ひじき 小松菜のお浸し ごはん みそ汁 漬物 果物 670kcal/4.0g	【あったかメニュー】 ♪ごま豆乳鍋 かぶの蟹あんかけ キャベツの柚子和え 水羊羹と果物 ごはん 漬物 669kcal/4.0g
	夕B定食 鮭の中華あんかけ 炒り豆腐 オクラの和え物 ごはん わかめスープ 果物 672kcal/4.0g	蒸し豚肉と温野菜の胡麻たれ 里芋の田楽 しろ菜の辛子和え ごはん 卵スープ 果物 649kcal/4.2g	甘鯛のソテー 野菜のソース 茄子の含め煮 ごぼうの胡麻酢和え ごはん コーンスープ 果物 610kcal/4.3g	ミックスフライ 白菜の香味和え フルーツ二種盛り ごはん 人参スープ 703kcal/3.8g	すずきの香草焼き アスパラの炒め物 春雨の酢の物 ごはん コンソメスープ 果物 673kcal/4.1g	鶏肉のトマト煮 豆ひじき 小松菜のお浸し ごはん 卵スープ 果物 687kcal/4.2g	

食事予約表は 1月20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