



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  
2月2日(日)~2月8日(土)



	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	朝A定食 三種もり(鶏レバー) 小松菜の胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 486kcal/2.6g	焼きたらこ キャベツのツナ和え 味付け海苔 ごはん みそ汁 428kcal/3.0g	ふくさ卵 玉葱の甘辛煮 フルーツ ごはん みそ汁 371kcal/2.9g	竹輪の煮物 カリフラワーの甘酢和え 納豆 ごはん みそ汁 485kcal/2.8g	鮭の塩焼き チンゲン菜の辛子和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 428kcal/3.2g	高野の卵とじ ブロッコリーのドレ和え 梅干し ごはん みそ汁 428kcal/3.0g	えび団子 めかぶ胡瓜 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 421kcal/3.5g
	朝B定食 小松菜の卵炒め 胡瓜の和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 428kcal/3.0g	ホットケーキ ツナサラダ フルーツ ミルク 610kcal/2.6g	ハムステーキと 茹で野菜 フルーツ イギリスパン ミルク 428kcal/3.2g	スクランブルエッグと ポテトサラダ ヨーグルト トースト ミルク 428kcal/3.0g	豆のミネストローネ コーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 428kcal/3.0g	スペイン風オムレツ ブロッコリーのドレ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 485kcal/2.8g	ピーマン肉詰め きゅうりのドレ和え フルーツ トースト ミルク 411kcal/2.9g
昼食	昼A定食 あじの塩焼き 厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え ごはん みそ汁 458kcal/4.6g	いわしの煮付け 昆布豆 胡瓜の酢の物 ごはん かき玉汁 526kcal/3.4g	☆まぐろの漬け丼 金平ごぼう アスパラのくるみ和え みそ汁 524kcal/4.1g	五目うどん なすの煮浸し 白菜の昆布和え 489kcal/5.2g	牛肉の柳川煮 豆苗とエリンギの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 532kcal/3.8g	鱈の立田揚げ しろ菜の和え物 フルーツ ごはん すまし汁 512kcal/4.2g	鶏肉の柚子胡椒焼き ほうれん草の和え物 アセロラゼリー ごはん みそ汁 512kcal/4.2g
	昼B定食 エビピラフ コールスローサラダ トマトスープ フルーツ 682kcal/4.5g	皿うどん 昆布豆 胡瓜の酢の物 中華スープ 592kcal/3.4g	鶏肉のチーズ焼き 金平ごぼう アスパラのくるみ和え ごはん コーンスープ 542kcal/3.7g	白身魚のあんかけ なすの煮浸し 白菜の昆布和え ごはん コンソメスープ 528kcal/4.1g	とんこつラーメン 豆苗とエリンギの和え物 フルーツ 576kcal/4.1g	中華丼 しろ菜の和え物 フルーツ 中華スープ 512kcal/4.1g	ミートスパゲティ ほうれん草の和え物 アセロラゼリー コンソメスープ 512kcal/4.1g
夕食	夕A定食 さばの味噌煮 さつま芋の昆布煮 レタスの生姜和え ご飯 すまし汁 果物 528kcal/4.1g	節分メニュー 太巻き寿司 かぶの含め煮 685kcal/4.0g	白身魚の磯辺揚げ 南瓜の煮付け ブロッコリの胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 511kcal/5.1g	鶏肉の山椒煮 小松菜の炒め物 オクラのカニカマ和え ご飯 みそ汁漬物 果物 539kcal/4.2g	☆ぶりの照り焼き キャベツの煮浸し 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 539kcal/4.2g	☆おでん 春菊の辛子和え フルーツゼリー ご飯 みそ汁 漬物 658kcal/4.2g	☆刺身の盛り合わせ 里芋のそぼろ煮 水菜の和え物 ご飯 赤だし 漬物 果物 669kcal/3.5g
	夕B定食 目玉焼きハンバーグ さつま芋の昆布煮 レタスの生姜和え ご飯 ポタージュース 果物 604kcal/4.1g	ほうれん草の 胡麻和え 赤だし 果物 節分豆 539kcal/4.2g	ハッシュドビーフ かぼちゃサラダ コンソメスープ ご飯 果物 585kcal/5.1g	あじの南蛮漬け 小松菜の炒め物 オクラのカニカマ和え ご飯 わかめスープ 果物 689kcal/4.2g	☆ロールキャベツ アスパラソテー マカロニサラダ ご飯 人参スープ 果物 675kcal/3.7g	鯛の中華蒸し 春菊の辛子和え じゃが芋の炒め物 ご飯 玉葱スープ ゼリー 695kcal/3.1g	豚肉と豆腐の ピリから煮込み 里芋のそぼろ煮 水菜の和え物 ご飯 卵スープ 果物

食事予約表は 1月27日(日) 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