



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9日(日)~2月15日(土)



	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 ひじき入り卵焼き カリフラワーの和え物 納豆 ごはん みそ汁 422kcal/3.5g	さつまあげの煮物 わかめサラダ 梅干し ごはん みそ汁 468kcal/3.9g	さんまの干物 ふきの当座煮 黒豆 ごはん みそ汁 399kcal/3.7g	巣ごもり卵 いんげんの胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 432kcal/3.3g	三種盛り(小柱) 胡瓜とツナの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 399kcal/3.6g	がんものあんかけ ごぼうのくるみ和え 納豆 ごはん みそ汁 428kcal/3.7g	鮭の塩焼き 南瓜の炒め物 フルーツ ごはん みそ汁 448kcal/4.8g
	朝B定食 きのこのクリーム煮 ピーマンのサラダ フルーツ ロールパン ミルク 439kcal/3.6g	ウインナーと大根サラダ フルーツ ☆黒糖あんぱん ミルク 452kcal/3.8g	野菜のスープ煮 レタスのドレ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 399kcal/3.8g	☆ほうれんそうの ココット いんげんとコーンソテー フルーツ ロールパン ミルク 482kcal/3.8g	ハムステーキと ツナサラダ フルーツ トースト ミルク 482kcal/3.8g	スクランブルエッグと オクラサラダ キャンディーチーズ ロールパン ミルク 432kcal/3.8g	はんぺんのチーズ焼 かぼちゃサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/3.5g
昼食	昼A定食 山菜そば 白菜の信田煮 金時豆 504kcal/4.5g	太刀魚の磯辺焼き ナムル マンゴープリン ごはん すまし汁 568kcal/3.8g	☆ばくだん丼 もやしのしそあえ 人参しりしり みそ汁 574kcal/4.4g	☆焼きそば チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ みそ汁 574kcal/3.4g	♪いかと里芋煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ ごはん すまし汁 567kcal/3.9g	鶏肉の照り焼き ビーンズサラダ フルーツ ごはん すまし汁 582kcal/3.9g	さばの梅煮 厚揚げの煮物 オレンジゼリー ごはん すまし汁 574kcal/3.4g
	昼B定食 肉団子と春雨の中華煮 白菜の信田煮 金時豆 ごはん 卵スープ 584kcal/3.9	ビビンバ丼 ナムル マンゴープリン 中華スープ 588kcal/4.5g	白身魚フライ もやしのしそあえ 人参しりしり ごはん 枝豆スープ 611kcal/3.8g	豚肉の生姜炒め チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ ごはん わかめスープ 581kcal/3.4g	スパゲティナポリタン ほうれん草のサラダ フルーツ コンソメスープ 576kcal/4.4g	☆オムライス デミソース ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ 608kcal/4.0g	海老のマヨネーズ 厚揚げの煮物 オレンジゼリー ごはん 中華スープ 598kcal/3.4g
夕食	夕A定食 牛しゃぶしゃぶの ごまだれソース 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 ごはん すまし汁 果物 611kcal/3.8g	【人気メニュー】 天麩羅盛り合わせ ほうれん草の白和え 大根の金平 698kcal/5.0g	あじの梅しそ焼き 里芋の煮っころがし 白菜のレモン酢和え 炊き込みごはん すまし汁 果物 631kcal/3.9g	牛肉ときのこの和風煮 卵の花 茄子の揚げ煮 ごはん かきたま汁 果物 599kcal/4.0g	鱈の幽庵焼き 冬瓜のそぼろあんかけ しろ菜の海苔和え ごはん みそ汁 果物 604kcal/4.3g	豚かつとじ しらたきのたらこ炒め 菜の花の辛子和え ごはん みそ汁 チョコムース 631kcal/4.3g	すき焼き煮(温玉付) 小松菜の柚子和え フルーツパンチ ごはん みそ汁 漬物 605kcal/4.5g
	夕B定食 鮭のバター醤油焼き 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 ごはん コンソメスープ 果物 647kcal/3.9g	白玉ぜんざい ごはん 赤だし 698kcal/5.0g	茹で豚の香味たれ 里芋の煮っころがし 白菜のレモン酢和え 炊き込みごはん レタススープ 果物 599kcal/3.8g	赤魚の アクアパッツァ風 卵の花 茄子の揚げ煮 ごはん 卵スープ 果物 632kcal/3.8g	☆ハヤシライス グリーンサラダ プリンアラモード コンソメスープ 689kcal/4.2g	すずきの洋風蒸し焼き しらたきのたらこ炒め 菜の花の辛子和え ごはん パンプキンスープ チョコムース 638kcal/3.9g	カレイのムニエル 白菜の煮浸し 小松菜の柚子和え ごはん 野菜スープ 果物 581kcal/4.0

食事予約表は 2月3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