



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

12月13日(日)~12月19日(土)



	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 514kcal/3.9g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 597kcal/4.3g	笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 547kcal/2.6g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 576kcal/4.5g	高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/4.9g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 547kcal/4.3g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g	ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.9g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g	ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/4.9g	具たくさん豆スープ カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g
昼食	♪さんまの竜田焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 すまし汁 513kcal/3.4g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.2g	カレイのマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g	(中華定食) 酢豚 春巻き 春雨の中華風サラダ ご飯 ワカメスープ 561kcal/3.6g	筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g
	昼B定食 にゅうめん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 498kcal/3.9g	五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 541kcal/3.9g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ 410kcal/3.1g	かに玉 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 豆腐スープ 463kcal/3.2g	♪シーフードドリア しろ菜ベーコンのソテー フルーツ コンソメスープ 514kcal/3.4g	醤油ラーメン 餃子 フルーツ 456kcal/4.2g	
夕食	タA定食 すずきのうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 チョコムース 516kcal/3.9g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 赤だし 果物 489kcal/4.3g	鶏肉の柚子胡椒焼き かぶのかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g	鱈の照り焼き 七彩ひろすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 499kcal/3.9g	豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/4.6g	鶏肉のおろしポン酢 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 469kcal/3.9g	ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g
	タB定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 豆腐とじゃこのサラダ ご飯 コンソメスープ チョコムース 485kcal/3.2g	ミートローフ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 コーンスープ 果物 512kcal/3.2g	エビフライカレー 野菜のピクルス プリン・ア・ラ・モード きのこのスープ 593kcal/4.0g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 539kcal/3.9g	海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 491kcal/3.3g	♪鯛の地中海風 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 コーンスープ デザート 515kcal/3.9g	牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g

食事予約表は 12月7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