



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20日(日)~12月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	朝A定食 がんもの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	千草焼き レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.2g	焼きたらこ オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 ウインナーソーテと ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 461kcal/3.3g	スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ミートボール ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ほうれん草のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 太刀魚のムニエル チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 コーンスープ 413kcal/3.2g	つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	鯖の塩焼き スナップエンドウときのこのソーテ フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	赤魚の味噌漬け焼き しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	牛肉コロッケ 人参の金平 白菜のお浸し ご飯 レタススープ 510kcal/3.9g	♪さんまのマリネ 南瓜の枝豆あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g
	昼B定食 衣笠井 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コンソメスープ 443kcal/3.5g	タラの アーモンドフライ カリフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 499kcal/4.3g	♪坦々うどん スナップエンドウときのこのソーテ フルーツ 468kcal/4.6g	♪エビ高菜ピラフ しろなの胡麻和え フルーツ すまし汁 468kcal/3.2g	温玉そば 人参の金平 白菜のお浸し 568kcal/3.6g	豚丼 南瓜の枝豆あんかけ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	鯖の幽庵焼き 南瓜の煮つけ ほうれん草のカニカマ和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	豆腐ハンバーグ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 591kcal/4.6g	鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し 春菊の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	煮豚 じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 デザート 561kcal/4.6g	《クリスマスメニュー》 ローストチキン かぶの洋風煮 604kcal/3.2g	おでん 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め 海藻サラダ ご飯 コンソメスープ 果物 598kcal/3.5g	牛肉と海老の オイスター炒め 南瓜の煮つけ ほうれん草のカニカマ和え ご飯 みそ汁 果物 664kcal/4.2g	すずきの 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 わか玉スープ 果物 589kcal/3.4g	牛肉の赤ワイン煮 茄子の揚げ浸し コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	マグロステーキ じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 デザート 569kcal/2.9g	サーモンとアボカドのタルタル デザート ご飯 コーンスープ 682kcal/4.6g	カレーのトマト煮 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 12月11日(金) 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