



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24日(日)~1月30日(土)



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食 ホッケの開き ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁  392kcal/3.9g	ちくわの煮物 いんげんの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 410kcal/4.0g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 421kcal/4.2g	鮭の塩焼き もずく酢 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/3.5g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 364kcal/4.0g	がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/3.8g	厚焼き玉子 キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/4.0g
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 421kcal/4.2g	ツナと野菜の スープ煮 ハムサラダ フルーツ ホットケーキ ミルク 461kcal/3.3g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/4.2g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 392kcal/4.3g	彩り スクランブルエッグ さつま芋サラダ チーズ ロールパン ミルク 411kcal/3.8g	ハムソテーと 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/3.8g	南瓜と小柱の クリーム煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.9g
昼食	昼A定食 鰯の竜田揚げ 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 411kcal/4.2g	豚肉と豆腐の葛煮 焼きぎょうざ かにかまサラダ ご飯 みそ汁 389kcal/4.0g	牛肉の柳川風 ふきの土佐和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 435kcal/3.8g	太刀魚の南蛮漬け キャベツのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/4.0g	チンジャオロース 里芋の磯辺揚げ フルーツ ご飯 ワカメスープ 399kcal/3.8g	赤魚の味噌焼き 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 417kcal/4.1g	鶏のから揚げ 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 411kcal/4.3g
	昼B定食 茄子のミートグラタン 白菜の甘酢和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 425kcal/4.6g	海老チャーハン 焼きぎょうざ かにかまサラダ 中華スープ 392kcal/3.9g	おかめうどん ふきの土佐和え オレンジゼリー 412kcal/4.3g	他人丼 キャベツのお浸し フルーツ みそ汁 411kcal/4.0g	♪ゆばあんかけ にゅうめん 里芋の磯辺揚げ フルーツ  392kcal/4.3g	☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 416kcal/4.3g	温玉ねぎとろ丼 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 412kcal/3.9g
夕食	夕A定食 肉じゃが 帆立のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 516kcal/3.9g	ぶりの塩焼き 五目信田の炊き合わせ トマトのおろし和え ご飯 すまし汁 果物 489kcal/4.3g	☆松花堂弁当 天ぷら盛合せ 造り2種 炊き合わせ 手作り豆腐 水菜のはりはり和え デザート 炊き込みご飯 吸物  740kcal/4.2g	鯛の照り焼き きのこの炒め物 大根のおかか和え ご飯 すまし汁 フルーツポンチ 499kcal/3.9g	☆三元豚の おろしとんかつ スナップエンドのソテー しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 535kcal/4.6g	鯖の幽庵焼き ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 469kcal/3.9g	牛肉の朴葉焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g
	夕B定食 すずきのソテー トマトソース 帆立のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 枝豆スープ 果物 563kcal/4.3g	チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ トマトのおろし和え ご飯 玉子スープ 果物 512kcal/3.9g	バターチキンカレー 具沢山サラダ フルーツポンチ コンソメスープ 539kcal/3.9g	カレーのピカタ スナップエンドのソテー しろ菜の和え物 ご飯 野菜スープ 果物 491kcal/3.9g	鶏と海老の オイスター炒め ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 ミルクスープ 果物 515kcal/3.9g	秋鮭のレモンバター ムニエル ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 中華スープ 果物 523kcal/4.3g	

食事予約表は 1月18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