



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31(日)~2月6日(土)



	31日(日)	2月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/3.6g	鮭の塩焼き インゲンの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	三種盛り (いわしの梅煮) ひじきの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.4g	厚揚げの煮物 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 47kcal/3.9g	明太子入り 出し巻き玉子 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	ツナと野菜の炒め物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.1g	さんまの干物 小松菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.2g
	朝B定食 ハムとトマトのコロット チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	ミートボール インゲンの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 440kcal/3.1g	ほうれん草のソテー ひじきのドレッシング和え フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	スペイン風オムレット 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	ウインナーと野菜のソテー オクラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 太刀魚のカレー風味フライ 胡瓜の昆布和え フルーツ ご飯 玉子スープ 528kcal/3.3g	麻婆豆腐 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 春雨スープ 553kcal/3.2g	鰯の漬け焼き じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 514kcal/3.4g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 461kcal/3.9g	たらの梅しそ焼き 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 464kcal/4.0g	鶏肉の塩麴焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g	カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 456kcal/4.2g
	昼B定食 焼きそば 胡瓜の昆布和え フルーツ みそ汁 541kcal/3.2g	木の葉丼 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え みそ汁 462kcal/3.9g	☆皿うどん じゃが芋の煮物 青りんごゼリー 中華スープ 541kcal/3.9g	♪鮭と小柱のクリームスパゲティ 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ワカメスープ 497kcal/3.2g	回鍋肉 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 中華スープ 463kcal/3.2g	カレーうどん 大根サラダ みつ豆 514kcal/3.4g	三色丼 白菜のあっさり煮 フルーツ すまし汁 453kcal/3.2g
夕食	♪豚バラと厚揚げの味噌チャンプルー いかとアスパラの塩麴炒め チンゲン菜のなめ茸和え和え ご飯 みそ汁 果物 561kcal/4.1g	鰯の西京焼き あさりの生姜煮 白菜のごま和え 赤飯 すまし汁 果物 546kcal/3.9g	節分の日メニュー 太巻き寿司 かぶの含め煮 菜の花の柚子和え 赤だし 節分豆 果物 698kcal/4.7g	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 漬物 552kcal/3.2g	♪かんぱちの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 573kcal/3.7g	豚肉と煮玉子の甘辛煮 もやし炒め 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/4.2g	お刺身3種盛り合わせ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.9g
	夕B定食 白身魚のイタリアンソテー イカとアスパラの塩麴炒め チンゲン菜のなめ茸和え和え ご飯 枝豆スープ 果物 543kcal/3.8g	鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 白菜のごま和え 赤飯 すまし汁 果物 513kcal/3.2g	豚肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 698kcal/4.5g	☆加古川名物牛かつ飯 野菜サラダ フルーツ二種盛り コーンスープ 598kcal/4.6g	海老と帆立の中華風炒め もやし炒め 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.9g	牛しゃぶと蒸し野菜の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 553kcal/3.7g	

食事予約表は 1月25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