



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7日(日)~2月13日(土)



	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	☆小豆粥 もずく酢 フルーツ 梅干 みそ汁 439kcal/3.2g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	三種盛り (にしんの甘露煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	肉団子の旨煮 大根のサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	枝豆入り 出し巻き玉子 カリフラワーのレモン和え フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 チーズ入りスクランブルエッグ ほうれん草のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 531kcal/3.2g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 588kcal/3.1g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 570kcal/3.0g	じゃが芋のたらこマヨとツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 559kcal/3.2g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ベーコンエッグと大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 550kcal/3.3g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 571kcal/3.3g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 555kcal/3.2g	白身魚のフリッター 大根の海老あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 わかめスープ 598kcal/3.4g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 かきたま汁 568kcal/3.3g	たらのポテト焼き 茄子の煮物 えのきの梅和え ご飯 トマトスープ 588kcal/3.2g	海老のチリソース 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 587kcal/3.5g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 梨ゼリー ご飯 みそ汁 545kcal/3.3g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし キャベツの和え物 ご飯 すまし汁 600kcal/3.2g
	昼B定食 たぬきそば ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 522kcal/3.3g	♪そばめし 大根の海老あんかけ 春菊の胡麻和え わかめスープ 574kcal/3.1g	☆汁なし担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 612kcal/3.6g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅和え 530kcal/3.4g	焼き鳥丼 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 518kcal/3.2g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 梨ゼリー わかめスープ 564kcal/3.2g	塩ラーメン 里芋のにっころがし キャベツの和え物 524kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鮭の菜種焼き 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 長芋のなめたけ和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	豚肉の葱味噌焼き 南瓜の含め煮 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.5g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 白菜のザーサイ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 648kcal/3.6g	まぐろのステーキ キャベツの山椒炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.2g	鯖の塩焼き 切干大根の五目煮 菜の花とハムのドレ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 685kcal/4.2g	☆特別メニュー テールシチュー 真鯛のポワレ(ヴィネグレットソース) 生ハムとシーフードのサラダ デザート2種 ご飯 664kcal/4.0g	鰻の柳川煮 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 664kcal/4.0g
	夕B定食 煮込みハンバーグ 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 長芋のなめたけ和え ご飯 パンプキンスープ 果物 684kcal/4.2g	すずきのハーブソルト焼き 南瓜の含め煮 きのこのポン酢和え ご飯 オニオンスープ 果物 628kcal/4.2g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 白菜のザーサイ和え ご飯 みそ汁 果物 706kcal/4.0g	牛肉の韓国風炒め キャベツの山椒炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.1g	ポークチャップ 切干大根の五目煮 菜の花とハムのドレ和え ご飯 みそ汁 果物 654kcal/4.0g	♪鶏肉の味噌マヨ焼き 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 618kcal/3.2g	

食事予約表は 2月1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