



バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラル加古川  
栄養バランスもGOOD!

2月14日(日)~2月20日(土)



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 463kcal/3.6g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g	巣ごもり卵 カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/3.5g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 にんじんしりしり 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g	高野豆腐の煮物 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/3.0g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 465kcal/3.5g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 462kcal/3.3g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/3.2g	ベーコンと野菜の ソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	はんぺんのチーズ焼と 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g
昼食	昼A定食 ♪鮭の コーンマヨ焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 523kcal/3.0g	鱈の梅しそ焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴 ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	いかとブロッコリーの 中華炒め 蓮根サラダ フルーツ ご飯 にはスープ 564kcal/3.6g	豚肉のべっこう煮 オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 531kcal/3.9g	麻婆豆腐 チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の和え物 ご飯 わかめスープ 581kcal/3.6g	とり天 キャベツの柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g	鯖の竜田焼き がんもの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 他人丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 コンソメスープ 561kcal/3.0g	焼きビーフン 南瓜のそぼろ煮 冷奴 中華スープ 547kcal/3.6g	☆さんまの蒲焼き丼 蓮根サラダ フルーツ みそ汁 512kcal/3.3g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 569kcal/3.6g	山菜わかめそば チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の和え物 511kcal/3.0g	ワンタンメン キャベツの柚子和え フルーツ 511kcal/3.6g	☆牛肉コロッケ がんもの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯛の黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 チョコムース 621kcal/3.8g	肉じゃが 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.6g	鱈の漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.5g	おでん 根菜の炒り煮 ほうれん草サラダ ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g	☆〈人気メニュー〉 鶏飯 薩摩揚げの煮物 514kcal/4.1g	♪かんぱちの有馬煮 (実山椒煮) しる菜の煮浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 茄子のマリネ ご飯 みそ汁 果物 523kcal/3.9g
	夕B定食 ♪ポークソテー (ラタトゥイユ添え) 蓮根の金平 春雨のサラダ ご飯 すまし汁 チョコムース 654kcal/4.0g	カレイのムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 人参スープ 果物 566kcal/4.1g	☆スコッチエッグ 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.5g	すずきの 白ワイン蒸し 根菜の炒り煮 ほうれん草サラダ ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	菊菜のきのこ和え 果物 漬物 598kcal/3.4g	ハヤシライス 彩りサラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 628kcal/4.2g	白身魚の 地中海煮込み ブロッコリーの貝柱あんかけ 茄子のマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 611kcal/3.5g

食事予約表は 2月8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