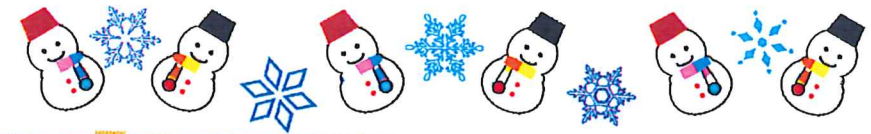




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川  
12月12日(日)~12月18日(土)



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 413kcal/3.9g	笹かまの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 399kcal/2.3g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 477kcal/2.6g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/2.9g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 414kcal/2.9g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 427kcal/3.1g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g	ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.3g	ハムとトマトの ココット チンゲン菜の和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g	ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/3.0g	具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/3.0g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 512kcal/3.3g
昼食	昼A定食 さんまの竜田焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 513kcal/3.4g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.2g	白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g	(中華定食) 青椒肉絲 (牛肉とピーマンの細切り炒め) 春巻き 海老マヨ和え ご飯 中華スープ 581kcal/3.6g	筑前煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g
	昼B定食 ♪温玉肉うどん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 538kcal/3.9g	五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 541kcal/3.9g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 506kcal/3.1g	♪たぬきそばと 新香巻き ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 523kcal/3.2g	♪茄子の ミートドリア しろ菜ベーコンのソテー フルーツ コーンスープ 534kcal/3.4g	醤油ラーメン 餃子 にらのお浸し 506kcal/4.2g	
夕食	夕A定食 鯛のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 デザート 516kcal/3.9g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 489kcal/3.8g	鶏肉の柚子胡椒焼き かぶのかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g	鱈の照り焼き がんもの炊き合わせ キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 519kcal/3.9g	豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 555kcal/4.6g	鶏肉のおろしポン酢 ♪卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 529kcal/3.9g	ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g
	夕B定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 デザート 585kcal/3.2g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 512kcal/3.2g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 603kcal/4.0g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 539kcal/3.9g	海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.3g	☆白身魚のフライ ♪卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 622kcal/3.3g	牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g

食事予約表は 12月6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