



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!

パストラール加古川

12月19日(日)~12月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
朝食	朝A定食 厚揚げの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	千草焼き レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.2g	焼きたらこ オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 478kcal/2.7g	
	朝B定食 ウインナーソーテと ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	フレンチトースト レタスの和え物 フルーツ ミルク 461kcal/3.3g	スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ミートボール ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	小松菜のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g	
昼食	昼A定食 太刀魚のムニエル チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 413kcal/3.2g	つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	鶏肉のさっぱり煮 カフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	鯖の塩焼き スナップエンドウときのこのソーテ フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	赤魚の味噌漬け焼き しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	牛肉コロッケ 人参の金平 白菜のお浸し ご飯 レタススープ 510kcal/3.9g	さんまのマリネ 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	
	昼B定食 衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ 551kcal/3.5g	タラの アーモンドフライ カフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 509kcal/4.3g	坦々うどん スナップエンドウときのこのソーテ フルーツ 529kcal/4.6g	エビ高菜ピラフ しろなの胡麻和え フルーツ すまし汁 488kcal/3.2g	♪柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 白菜のお浸し 479kcal/3.6g	豚丼 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g	
夕食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き ♪豚肉とレンコンの甘辛炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し 春菊の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	豆腐ハンバーグ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 豚汁 果物 615kcal/3.0g	鯖の幽庵焼き 南瓜の煮つけ ほうれん草のカニカマ和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	煮豚 じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 デザート 561kcal/4.6g	《クリスマスメニュー》 チキンステーキ オレンジソース 冬野菜のコンソメ煮 アボカドとチーズの ブロッコリーサラダ オニオンスープ ご飯 デザート 682kcal/4.6g		おでん 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し ♪豚肉とレンコンの甘辛炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g	牛肉の赤ワイン煮 茄子の揚げ浸し コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 664kcal/4.2g	すずきの 中華風胡麻だれ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 豚汁 果物 623kcal/3.4g	牛肉と海老の オイスター炒め 南瓜の煮つけ ほうれん草のカニカマ和え ご飯 みそ汁 果物 649kcal/2.6g	マグロステーキ じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 デザート 569kcal/2.9g	カレイのトマト煮 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g		

食事予約表は 12月10日(金) 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