



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26日(日)~1月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも 玉ねぎの甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 453kcal/3.3g	厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 433kcal/2.5g	鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 納豆 ご飯 みそ汁 461kcal/3.4g	三種盛り(小柱) ふきの当座煮 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 47kcal/3.9g	♪エビときのこの卵とじ カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g	はんぺんのおろし煮 白菜の胡麻和え 梅干し ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	 謹賀新年 【おせち】 祝有頭海老 鰯の照り焼き 鱈の西京焼き 鮑風煮貝 若鶏の八幡巻 松風焼き にしん昆布巻き 栗の甘煮  黒豆・田作り 数の子 寿高野・くわい煮 ゆず釜なます 伊達巻き 紅白かまぼこ 赤飯 雑煮 おせち+雑煮 3800円 雑煮のみ 350円 (税別) 1018kcal/7.0g
	朝B定食 ベーコンスープ煮 オニオンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ あんぱん ミルク 461kcal/3.0g	チーズオムレツ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ハムと野菜の炒め物 海藻サラダ チーズ トースト ミルク 451kcal/3.2g	野菜のトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ イギリスパン ミルク 475kcal/3.6g	ポトフ 白菜のドレッシング和え ヨーグルト トースト ミルク 431kcal/3.6g	
昼食	昼A定食 チキンソテー ゴマソースがけ ひじき煮 フルーツ ご飯 すまし汁 541kcal/3.2g	赤魚の煮つけ もやしのナムル オレンジゼリー ご飯 みそ汁 462kcal/3.9g	豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の炒め物 長芋短冊 ご飯 すまし汁 514kcal/3.4g	白身魚フライ 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え ご飯 すまし汁 522kcal/3.1g	鶏じゃが パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.9g	☆ほっけの照り焼き 若竹煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 464kcal/4.0g	赤飯 雑煮 おせち+雑煮 3800円 雑煮のみ 350円 (税別) 1018kcal/7.0g
	昼B定食 あんかけにゆうめん ひじき煮 フルーツ 497kcal/3.4g	☆キムチチャーハン もやしのナムル オレンジゼリー 中華スープ 553kcal/3.2g	明太しらす丼 チンゲン菜の炒め物 長芋短冊 すまし汁 481kcal/3.9g	♪生姜天 とろろうどん 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え 512kcal/3.3g	味噌ラーメン パプリカとツナの炒め物 フルーツ 523kcal/3.4g	ハヤシライス 豆サラダ フルーツ 499kcal/3.2g	
夕食	夕A定食 大鱈の塩焼き 大根といかの煮物 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 584kcal/3.3g	鶏の香草焼き 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.1g	鰻の利休焼き 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 648kcal/3.6g	和風ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 みそ汁 果物 678kcal/3.2g	☆粕汁鍋 蓮根金平 春菊とかにかのみぞれかけ ご飯 漬物 デザート 611kcal/3.8g	大晦日 年越しそば 筑前煮 小松菜の柚子和え ご飯 果物  733kcal/4.2g	新春メニュー 新春ちらし寿司 牛肉と豆腐の煮物 たこときゅうりの酢の物 赤だし デザート  721kcal/3.8g
	夕B定食 黒酢豚 大根といかの煮物 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 668kcal/3.5g	魚介のクリーム煮 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 638kcal/3.8g	☆牛肉のすき煮 (温玉添え) 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 706kcal/4.0g	鯛の白ワイン蒸し ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 コンソメスープ 果物 636kcal/4.1g	揚げ魚のレモンマリネ 蓮根金平 春菊とかにかのみぞれかけ ご飯 すまし汁 デザート 684kcal/4.2g		

食事予約表は 12月14日(火) 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