



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
1月2日(日)~1月8日(土)



	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	朝A定食 さつま揚げの 含め煮 インゲンの胡麻よごし 味付けのり ご飯 みそ汁 400kcal/3.0g	鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/3.1g	肉団子の旨煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 414kcal/2.5g	鰯の開き 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.2g	竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.2g	七草粥 厚揚げの野菜あんかけ オクラのポン酢和え みそ汁 388kcal/3.3g	ふくさ玉子 なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 409kcal/4.1g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 423kcal/2.8g	野菜のスープ煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ レーズンドッグ ミルク 422kcal/3.9g	ミートボール ブロッコリーのおかか和え フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/3.2g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 チーズ トースト ミルク 414kcal/2.5g	スクランブルエッグと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/2.8g	ポテのたらこマヨ焼と オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 432kcal/3.3g	ウインナーのカレー ソテーとミニグラタン フルーツ トースト ミルク 462kcal/3.1g
昼食	昼A定食 赤魚の照り煮 しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 433kcal/3.2g	鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	鯖の塩焼き さつま芋サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	☆鶏のから揚げ フキの香和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 497kcal/3.2g	太刀魚のムニエル チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	鰯のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かきたま汁 500kcal/3.4g	ポークチャップ ごぼうサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/4.2g
	昼B定食 衣笠井 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え みそ汁 463kcal/3.4g	スパゲティ ペペロンチーノ ほうれん草の錦糸和え フルーツ コンソメスープ 541kcal/3.9g	エビピラフ さつま芋サラダ フルーツ ポタージュスープ 483kcal/3.2g	♪明太玉子 あんかけうどん フキの香和え グレープゼリー 522kcal/3.2g	白湯ラーメン チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 483kcal/3.8g	貝柱と野菜の かき揚げ ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かきたま汁 522kcal/3.3g	さんまの蒲焼き丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
夕食	夕A定食 牛肉の朴葉焼き 大根の海老あんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 552kcal/2.9g	白身魚の西京焼き 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 492kcal/2.6g	☆肉じゃが アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	☆ぶりの煮付け あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 529kcal/3.1g	牛肉の甘辛炒め 里芋のにっころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.1g	鶏肉のねぎ塩ダレ 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 553kcal/3.5g	☆冬のおすすめ☆ ♪生姜味噌鍋 ニラもやし炒め
	夕B定食 鯖の香味漬け焼き 大根の海老あんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 552kcal/2.9g	イベリコ豚の ステーキ チンゲン菜とベーコンのソテー れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 521kcal/3.9g	カレイときのこの ホイル包み アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.4g	♪茶美豚と野菜の チーズソースかけ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	☆ミックスフライ 里芋のにっころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 599kcal/2.9g	鯛の照り焼き 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 525kcal/2.9g	まぐろの山掛け 果物 ご飯 漬物 611kcal/3.3g

食事予約表は 12月18日(土) 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