



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  
1月9日(日)~1月15日(土)



	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	三種盛り(小柱) 小松菜の和ドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g	鮭の塩焼き ひじきの煮物 梅干し ご飯 みそ汁 448kcal/3.1g	枝豆入りだし巻き卵 筍の土佐煮 納豆 ご飯 みそ汁 443kcal/2.8g	がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/3.0g	巣籠り玉子 ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 429kcal/2.8g	ほっけの開き 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 451kcal/3.8g
	朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 412kcal/3.8g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 501kcal/4.3g	ハムステーキと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 469kcal/3.8g	スペイン風オムレットと グリーンサラダ チーズ トースト ミルク 412kcal/3.9g	ウインナーの コーンクリーム煮 フルーツ ロールパン ミルク 435kcal/4.2g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 453kcal/4.3g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.8g
昼食	昼A定食 たらの酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 456kcal/3.8g	鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 412kcal/4.1g	太刀魚の味噌焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 かきたま汁 423kcal/3.8g	豚肉と厚揚げの 炒め物 水菜ときこの煮浸し 白菜のカニ風味和え ご飯 すまし汁 502kcal/3.8g	赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	鱈の照り焼き パプリカのマリネ フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g	豚肉とピーマンの 細切り炒め 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.6g
	昼B定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 511kcal/4.0g	きつねちらし寿司 茄子の味噌炒め 春菊のお浸し みそ汁 493kcal/3.1g	温玉にゆうめん しろ菜の胡麻和え フルーツ 512kcal/4.3g	にしんそば 水菜ときこの煮浸し 白菜のカニ風味和え 486kcal/3.9g	☆オムライス 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ポタージュスープ 439kcal/3.9g	ミートスパゲティ パプリカのマリネ フルーツ 野菜スープ 423kcal/3.8g	三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ みそ汁 423kcal/3.8g
夕食	夕A定食 牛肉とじゃが芋の ソテー 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	すずきの竜田揚げ チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 漬物 679kcal/3.8g	鶏肉のもろみ焼 アスパラとツナの炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.7g	☆ぶりの塩焼き 南瓜の胡麻煮 菊菜の錦糸和え ご飯 みそ汁 デザート 596kcal/3.3g	♪鶏肉の 七味味噌焼き 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え ご飯 粕汁 果物 598kcal/4.6g	☆特別食 刺身3種盛り合わせ 茶碗蒸し 651kcal/3.3g	☆鯛の煮付け キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 651kcal/3.3g
	夕B定食 鱈の バター醤油焼き 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 545kcal/3.8g	豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し 海藻サラダ ご飯 すまし汁 果物 678kcal/4.2g	☆エビフライ アスパラとツナの炒め物 トマトのイタリアンサラダ ご飯 コーンスープ 果物 624kcal/3.8g	ビーフシチュー 南瓜のソテー じゃこサラダ ご飯 デザート 671kcal/3.8g	☆マグロステーキ 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え ご飯 粕汁 果物 548kcal/3.8g	菜の花の辛子和え 赤だし 筍ご飯 デザート 622kcal/3.5g	目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.3g

食事予約表は 12月22日(水) 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