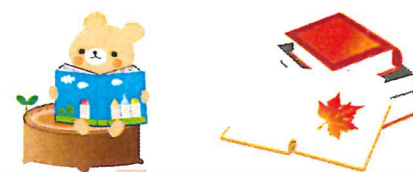




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

12月4日(日)~12月10日(土)



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/2.9g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 429kcal/2.8g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 425kcal/2.9g	七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 404kcal/2.8g	焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.1g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 417kcal/2.5g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/2.9g	♪魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 433kcal/2.9g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 452kcal/2.9g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 402kcal/2.9g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.6g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 442kcal/2.8g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 420kcal/2.8g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーメイド焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 528kcal/3.0g	かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ 511kcal/3.0g	鱈のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 450kcal/3.1g	豚肉の オイスター炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 529kcal/3.0g	太刀魚の レモンムニエル インゲンの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 480kcal/3.0g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/3.0g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 586kcal/3.0g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 中華スープ 492kcal/3.0g	♪柚子おぼろ昆布 うどん しろ菜の湯葉和え グレープゼリー 472kcal/3.6g	バクダン丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 525kcal/3.0g	にゅうめん インゲンの味噌マヨ和え フルーツ 472kcal/3.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 513kcal/3.3g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/3.1g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き かぶそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 621kcal/3.2g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 659kcal/3.1g	鶏肉の梅しそ揚げ ピーマンとちりめん山椒炒め 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 685kcal/3.1g	鯛のつや焼き チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.1g	♪奈良県郷土料理 飛鳥鍋 茄子の揚げ浸し いかとオクラの和え物 菜飯ご飯 果物 604kcal/3.2g	白身魚の漬け焼き チヂミ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 621kcal/3.1g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 小柱とアスパラのソテー 白和え ご飯 すまし汁 果物 688kcal/3.1g
	夕B定食 ☆イベリコ豚の ステーキ かぶそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 684kcal/3.2g	白身魚の 香草バター焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 628kcal/3.1g	☆ぶり大根 ピーマンとちりめん山椒炒め 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 636kcal/3.1g	スコッチエッグ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 706kcal/3.1g	サーモンの にんにくバターソース 茄子の揚げ浸し いかとオクラの和え物 菜飯ご飯 みそ汁 果物 654kcal/3.1g	牛肉と海鮮の オイスター炒め チヂミ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 698kcal/3.2g	めばるの照り煮 小柱とアスパラのソテー 白和え ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.2g

食事予約表は 11月28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