



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25日(日)~12月31日(土)



| | 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31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 413kcal/2.8g | 厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/2.5g | 竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 422kcal/2.6g | 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/2.8g | 三種盛り(小柱) ふきの当座煮 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 417kcal/2.8g | 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 422kcal/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 415kcal/2.8g |
| | 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 435kcal/2.8g | ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ カスタードロール ミルク 441kcal/2.7g | スクランブルエッグとマカロニサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 429kcal/2.8g | チーズオムレツ 大根サラダ フルーツ トースト ミルク  439kcal/2.6g | ハムと野菜の炒め物 海藻サラダ チーズ ロールパン ミルク 431kcal/2.8g | 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 435kcal/2.8g | ポトフ 白菜のドレッシング和え フルーツ トースト ミルク 431kcal/2.5g |
| 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/2.9g | 赤魚の煮つけ ほうれん草のナムル オレンジゼリー ご飯 みそ汁 492kcal/3.0g | 鯖の漬け焼き チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g | 豚肉のしぐれ煮 小松菜と炒り卵の炒め物 長芋短冊 ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g | 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/3.0g | 鶏じゃが パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 523kcal/3.0g | ☆ほっけの照り焼き 切干大根の炒め煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 494kcal/3.0g |
| | 昼B定食 あんかけにゆうめん ひじき煮 フルーツ 497kcal/3.2g | ☆キムチチャーハン ほうれん草のナムル オレンジゼリー 中華スープ 523kcal/3.0g | 鹿児島県郷土料理 ♪太平燕(タイペーエン) チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 483kcal/3.2g | 明太しらす丼 小松菜と炒り卵の炒め物 長芋短冊 すまし汁 501kcal/3.0g | ♪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 532kcal/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 522kcal/2.9g |
| 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 604kcal/3.1g | 鶏の香草焼き 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.1g | 豚肉のおろしポン酢 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 | ♪めばるの利休焼き 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 みそ汁 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 春菊とカニカマのみぞれかけ 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 果物  ご飯  733kcal/3.6g |
| | 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 688kcal/3.1g | 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 | ☆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 669kcal/3.1g | ☆牛肉のすき煮(温玉添え) 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 みそ汁 果物 706kcal/3.1g | 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/3.0g | 揚げ魚のレモンマリネ 蓮根金平 春菊とカニカマのみぞれかけ ご飯 すまし汁 デザート 684kcal/3.1g | |

食事予約表は 12月13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