



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1日(日)~1月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 謹賀新年  【おせち】 祝有頭海老 鰯の照り焼き 鯛の西京焼き 鮑煮貝 若鶏の八幡巻 松風焼き にしん昆布巻き 栗の甘煮	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/2.9g	鮭の塩焼き  小松菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	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 418kcal/2.8g	鰯の開き 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g	ふくさ玉子 なめこおろし フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.8g	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 418kcal/3.0g
	朝B定食 鯛の西京焼き 鮑煮貝 若鶏の八幡巻 松風焼き にしん昆布巻き 栗の甘煮	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 433kcal/2.8g	野菜のスープ煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/2.9g	ミートボール ブロッコリーのおかか和え フルーツ トースト ミルク 432kcal/2.8g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 チーズ ロールパン ミルク 434kcal/2.9g	ウインナーのカレー ソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/2.8g	ポトのたらこマヨ焼と オクラサラダ ヨーグルト トースト ミルク 432kcal/2.8g
昼食	昼A定食 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	白身魚の照り煮 しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.0g	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/3.0g	鯖の塩焼き さつま芋サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 538kcal/2.9g	☆鶏のから揚げ フキの香和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 535kcal/2.9g	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	鰯の蒲焼き 里芋の田舎煮 トピーマンの塩昆布和え ご飯 かきたま汁 500kcal/3.4g
	昼B定食 赤飯 雑煮 おせち+雑煮 4100円 雑煮のみ 380円 (税別)  1018kcal/7.0g	衣笠井 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え みそ汁 513kcal/3.0g	♪ツナときのこの 和風スパゲティ ほうれん草の錦糸和え フルーツ コンソメスープ 521kcal/3.1g	エビピラフ さつま芋サラダ フルーツ ポタージュスープ 503kcal/3.0g	おかめうどん フキの香和え グレープゼリー 522kcal/3.4g	明太高菜丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 521kcal/3.0g	貝柱と野菜の かき揚げ 里芋の田舎煮 トピーマンの塩昆布和え ご飯 かきたま汁 552kcal/3.0g
夕食	夕A定食 新春メニュー  新春ちらし寿司 牛肉と豆腐の煮物 春菊の菊花和え 赤だし デザート	鶏肉のねぎ味噌焼き 大根の海老あんかけ 菜の花のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.2g	☆ぶりの漬け焼き 信田巻きの炊き合わせ 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 653kcal/3.2g	牛肉の柳川煮 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 667kcal/3.1g	♪めばるの煮付け 五彩蒸しの銀あんかけ 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.1g	☆冬のおすすめ☆ 寄せ鍋 ニラもやし炒め	青森県郷土料理 ♪生姜味噌おでん レンコンと海老の炒め物 わかめ酢 ご飯 すまし汁 果物 690kcal/3.3g
	夕B定食 鯖の香味漬け焼き 大根の海老あんかけ 菜の花のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.1g	イベリコ豚の ステーキ 信田巻きの炊き合わせ 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 683kcal/3.2g	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 633kcal/3.2g	豚肉と野菜の チーズソースかけ 五彩蒸しの銀あんかけ 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 669kcal/3.1g	まぐろの山掛け 果物 ご飯  631kcal/3.3g	鯛の照り焼き レンコンと海老の炒め物 わかめ酢 ご飯 すまし汁 果物 635kcal/3.1g	

食事予約表は 12月17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