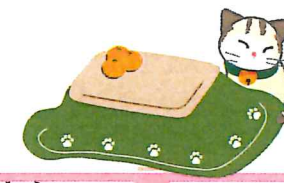




バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラル加古川
 栄養バランスもGOOD!
 1月15日(日)~1月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	和歌山県郷土料理 ☆茶粥 三種盛り合わせ ふきの青煮 梅干し みそ汁 409kcal/3.0g	平天の煮物 オクラの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/2.8g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/2.6g	三種盛り(いわし) 長芋とろろ 梅干し ご飯 みそ汁 481kcal/3.2g	鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/3.0g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.6g
	朝B定食 ウイナーソーテと ビーンズサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 428kcal/2.6g	クラムチャウダー ハムサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 487kcal/2.6g	カレーパスタスープ オクラの和え物 ヨーグルト イギリスパン ミルク 492kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 483kcal/2.9g	スクランブルエッグと 小松菜のソテー チーズ ロールパン ミルク 500kcal/2.6g	はんぺんの チーズ焼き オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 457kcal/2.8g	ミートボール トマト煮 ワカメの和え物 フルーツ トースト ミルク 499kcal/3.2g
昼食	昼A定食 鶏肉の ママレード焼き 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 477kcal/3.2g	カニ玉 小松菜のさっと煮 胡瓜のナムル ご飯 わかめスープ 569kcal/2.8g	☆赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 418kcal/2.6g	牛肉の旨塩炒め さつまいもサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	鰯の煮付け 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 487kcal/2.6g	豚肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 547kcal/3.2g	八宝菜 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 にら玉スープ 597kcal/2.7g
	昼B定食 太刀魚の カレー揚げ 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/2.6g	♪味噌バターコーン ラーメン 小松菜のさっと煮 胡瓜のナムル 562kcal/2.6g	コロッケ二種盛り 切干大根のしのだ煮 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 570kcal/3.4g	ほうれん草と あさりのドリア さつまいもサラダ フルーツ コンソメスープ 598kcal/2.8g	明太高菜 チャーハン シューマイ 春雨の中華和え 中華スープ 598kcal/3.4g	えび玉とじ丼 ぜんまいの煮物 フルーツ みそ汁 544kcal/2.8g	山菜とろろそば たけのこの煮物 スナップエンドウの辛子和え 442kcal/2.6g
夕食	夕A定食 白身魚のホイル焼き アスパラと帆立のソテー しる菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/2.9g	☆鯖の塩焼き いわしつみれの炊き合わせ 白菜の柚子和え ご飯 すまし汁 果物 692kcal/2.6g	鶏肉の二色焼き (たれ・塩) 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 598kcal/3.5g	☆めばるの煮付け かぶの湯葉あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	☆特別食 筑前煮うどん 厚揚げのみぞれあんかけ 521kcal/3.6g	おでん 根菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ アスパラと帆立のソテー しる菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	牛肉と海老の オイスター炒め いわしつみれの炊き合わせ 白菜の柚子和え ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.9g	カレイのムニエル 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.4g	ポークソテー オニオンソース かぶの湯葉あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/2.6g	ぶりのケトル フレッシュトマトソース ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	黒豆入り白和え 麦とろろご飯 生姜湯 デザート 633kcal/3.5g	鯛の白ワイン蒸し 根菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 519kcal/3.4g

食事予約表は 1月9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