



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22日(日)~1月28日(土)



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 焼きたらこ ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 392kcal/2.8g	ちくわの煮物 インゲンの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g	鮭の塩焼き もずく酢 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 364kcal/2.6g	がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 418kcal/2.8g	厚焼き玉子 キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.7g
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.8g	ピザトースト インゲンサラダ フルーツ ミルク 441kcal/2.8g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 430kcal/2.9g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/2.9g	彩り スクランブルエッグ サイコロサラダ チーズ ロールパン ミルク 421kcal/2.9g	ハムソテーと ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/2.7g	♪さつま芋と小柱の クリーム煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 432kcal/2.8g
昼食	昼A定食 鱈の竜田揚げ 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 中華スープ 511kcal/3.0g	豚肉と豆腐の葛煮 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 509kcal/3.0g	かき揚げ 豆苗のさっと炒め 蒟とたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 519kcal/3.0g	太刀魚の南蛮漬け キャベツのお浸し フルーツ ご飯 春雨スープ 481kcal/3.0g	チンジャオロース 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 ワカメスープ 522kcal/3.0g	赤魚の煮付け 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 500kcal/3.0g	鶏肉の照り焼き 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 512kcal/2.9g
	昼B定食 ☆角煮チャーハン 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え 中華スープ 535kcal/3.0g	木の葉丼 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 498kcal/2.9g	梅昆布うどん 豆苗のさっと炒め 蒟とたくあんの和え物 506kcal/3.3g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 春雨スープ 521kcal/3.0g	にゅうめん 里芋の煮っころがし フルーツ 489kcal/3.3g	☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 526kcal/3.3g	温玉ネギトロ丼 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 491kcal/3.0g
夕食	夕A定食 肉じゃが 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 589kcal/3.1g	☆かますの塩焼き なめこおろし添え 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 579kcal/3.0g	☆鮭といくらの ちらし寿司 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え みそ汁 果物 615kcal/3.5g	豆腐ハンバーグ きのこの炒め物 大根サラダ ご飯 すまし汁 デザート 618kcal/3.1g	☆うなぎの三色丼 スナップエンドウのソテー しろ菜の和え物 みそ汁 漬物 果物 632kcal/3.1g	牛肉の朴葉焼き 南瓜のそぼろ煮 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 625kcal/2.9g	鯖の幽庵焼き ピーマンと海老のソテー 長芋の梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 591kcal/3.1g
	夕B定食 白身魚の トマトソース 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 573kcal/3.0g	チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 622kcal/3.1g	豚肉と大根の煮物 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 640kcal/3.1g	鯛のムニエル バジルソースかけ きのこの炒め物 大根サラダ ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	鶏肉のみぞれ煮 スナップエンドウのソテー しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.1g	鯖のさらさ蒸し 南瓜のそぼろ煮 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 610kcal/3.0g	♪名古屋風味噌カツ ピーマンと海老のソテー 長芋の梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 630kcal/3.1g

食事予約表は 1月16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