



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3日(日)~12月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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 マーマレード焼き ♪切り昆布の煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 532kcal/3.0g	かき揚げ インゲンの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 中華スープ 559kcal/2.9g	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 胡瓜とかにかまの和え物 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 ♪切り昆布の煮物 フルーツ みそ汁 508kcal/3.0g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン インゲンの味噌マヨ和え フルーツ 中華スープ 470kcal/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 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 427kcal/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 チンゲン菜としめじの煮浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 695kcal/3.1g	鯛のつや焼き ピーマンとちりめん山椒炒め 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 605kcal/3.1g	♪鶏ごぼう鍋 白味噌仕立て 茄子の揚げ浸し いかとオクラの和え物 ご飯 果物 679kcal/3.0g	白身魚の漬け焼き チヂミ もやしと中華くらの和え物 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 豚ロースの 生姜焼き かぶそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 542kcal/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 チンゲン菜としめじの煮浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 646kcal/3.1g	スコッチエッグ ピーマンとちりめん山椒炒め 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 696kcal/3.1g	鮭とじゃが芋の 北海ホイル焼き 茄子の揚げ浸し いかとオクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 686kcal/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27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