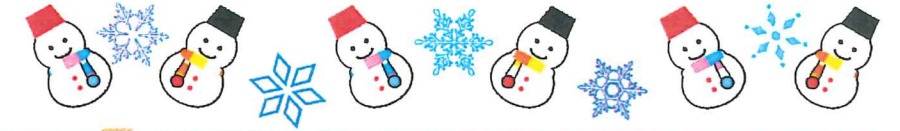




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川  
12月10日(日)~12月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 和風 ロールキャベツ ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 444kcal/2.9g	笹かまの煮物 スナッフエンドウの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 413kcal/2.8g	鰯の干物 チンゲン菜のソテー 納豆 ご飯 みそ汁 416kcal/2.8g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 437kcal/2.6g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 444kcal/2.8g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 453kcal/2.9g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 427kcal/2.7g
	朝B定食 ハムステーキと 豆サラダ フルーツ ロールパン ミルク 448kcal/2.8g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/2.9g	ハムとトマトの ココット チンゲン菜のソテー フルーツ イギリスパン ミルク 448kcal/2.8g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/2.9g	ポトフ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 449kcal/2.9g	具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/2.9g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 432kcal/2.8g
昼食	昼A定食 鶏肉の竜田揚げ ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 570kcal/3.1g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 521kcal/3.0g	白身魚のマヨ焼き 白菜の甘酢和え たたき胡瓜 ご飯 みそ汁 547kcal/3.0g	豚汁定食 豚汁  秋刀魚の蒲焼き ほうれん草のお浸し 炊き込みご飯 581kcal/3.6g	筑前煮 菊菜の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 520kcal/3.0g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 517kcal/3.0g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 523kcal/3.0g
	昼B定食 スパゲティ カルボナーラ ピーマンの時雨煮 フルーツ コンソメスープ 645kcal/3.3g	五目チャーハン  長芋の白煮 フルーツ みそ汁 541kcal/3.0g	焼きそば 白菜の甘酢和え たたき胡瓜 みそ汁 458kcal/3.0g	たぬきそばと 新香巻き 菊菜の錦糸和え オレンジゼリー 513kcal/3.2g	茄子の ミートドリア しろ菜ベーコンのソテー フルーツ コーンスープ 534kcal/2.8g	♪きしめん にらのお浸し フルーツ 478kcal/3.5g	
夕食	夕A定食 ☆鯛のうに焼き じゃが芋のそぼろ炒め オクラのおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 535kcal/3.0g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.1g	鶏肉の柚子胡椒焼き かぶのかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 635kcal/3.1g	鯖の照り焼き がんもの炊き合わせ キャベツの柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 580kcal/3.0g	海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 たことわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 605kcal/3.1g	鶏肉のおろしポン酢 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 648kcal/3.1g	ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 601kcal/3.1g
	夕B定食 ちゃんこ鍋 じゃが芋のそぼろ炒め オクラのおかか和え ご飯 デザート 623kcal/3.0g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 638kcal/3.2g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 688kcal/3.3g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 629kcal/3.1g	豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 たことわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 643kcal/3.1g	☆白身魚のフライ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 622kcal/3.1g	牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 613kcal/3.0g

食事予約表は 12月4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