



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17日(日)~12月23日(土)



	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 426kcal/2.9g	朝A定食 千草焼き レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 429kcal/2.8g	朝A定食 鮭の塩焼き オクラの昆布和え 納豆 ご飯 みそ汁 460kcal/2.6g	朝A定食 穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g	朝A定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 425kcal/2.8g	朝A定食 焼きたらこ アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 431kcal/2.8g	朝A定食 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 408kcal/2.7g
	朝B定食 ウインナーソーテと ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 445kcal/2.8g	朝B定食 フレンチトースト レタスの和え物 フルーツ ミルク 431kcal/2.8g	朝B定食 スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 449kcal/2.8g	朝B定食 ミートボール ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 442kcal/2.8g	朝B定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.9g	朝B定食 ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 450kcal/2.8g	朝B定食 小松菜のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 425kcal/2.8g
昼食	昼A定食 白身魚の 五目あんかけ チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 503kcal/2.9g	昼A定食 豚肉の ケチャップ炒め ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 451kcal/3.0g	昼A定食 太刀魚のムニエル スナップエンドウのツナマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/2.8g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 かフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.0g	昼A定食 赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 491kcal/3.0g	昼A定食 鱈の南蛮漬け 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g	昼A定食 牛肉コロッケ 人参の金平 インゲンのお浸し ご飯 コンソメスープ 550kcal/3.0g
	昼B定食 衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	昼B定食 スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ  531kcal/3.0g	昼B定食 坦々うどん スナップエンドウのツナマヨ和え フルーツ 548kcal/3.6g	昼B定食 タラの アーモンドフライ かフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 519kcal/2.9g	昼B定食 エビ高菜ピラフ しろ菜の胡麻和え フルーツ すまし汁 508kcal/3.0g	昼B定食 豚丼  冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ みそ汁 561kcal/3.0g	昼B定食 柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 インゲンのお浸し 479kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鶏肉の2色焼き (青のり・たれ) 豚肉とレンコンの甘辛炒め わかめとカニカマの酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 677kcal/3.3g	夕A定食 鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し 春菊の湯葉和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.0g	夕A定食 豆腐ハンバーグ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 615kcal/3.0g	夕A定食 ぶりの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 635kcal/3.1g	夕A定食 煮豚 きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 678kcal/3.2g	夕A定食 ☆おでん  南瓜の煮付け チンゲン菜の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.0g	夕A定食 大鱈の塩焼き 大根といかの煮物 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 572kcal/3.0g
	夕B定食 鱈のレモン蒸し 豚肉とレンコンの甘辛炒め わかめとカニカマの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.1g	夕B定食 牛肉の香味焼き 茄子の揚げ浸し コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 680kcal/3.2g	夕B定食 白身魚の 中華風胡麻だれ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.1g	夕B定食 牛肉と海老の オイスター炒め 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 669kcal/3.1g	夕B定食 ♪めばるの竜田揚げ きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 659kcal/2.9g	夕B定食 カレーのムニエル  南瓜の煮付け チンゲン菜の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 590kcal/3.1g	夕B定食 黒酢酢豚 大根といかの煮物 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 662kcal/3.1g

食事予約表は 12月8日(金) 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