



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24日(日)~12月30日(土)



		24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食	焼きししゃも 玉ねぎの甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 413kcal/2.8g	厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/2.5g	竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 422kcal/2.6g	鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/2.8g	三種盛り(小柱) ふきの当座煮 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 417kcal/2.8g	エビときのこの卵とじ カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.7g	はんぺんのおろし煮 白菜の胡麻和え 梅干し ご飯 みそ汁 415kcal/2.8g
	朝B定食	ベーコンスープ煮 海藻サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 435kcal/2.8g	ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ カスタードロール ミルク 441kcal/2.7g	♪目玉焼きとマカロニサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 428kcal/2.7g	ハムと野菜の炒め物 大根サラダ チーズ トースト ミルク 439kcal/2.6g	チーズオムレツ オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/2.8g	野菜のトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ イギリスパン ミルク 435kcal/2.8g	ポトフ 白菜のドレッシング和え フルーツ トースト ミルク 431kcal/2.5g
昼食	昼A定食	チキンソテー ゴマソースがけ ひじき煮 フルーツ ご飯 すまし汁 541kcal/2.9g	赤魚の煮付け ほうれん草のナムル オレンジゼリー ご飯 みそ汁 492kcal/3.0g	鯖の漬け焼き チンゲン菜の煮浸し 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 503kcal/3.2g	豚肉のしぐれ煮 小松菜と炒り卵の炒め物 水菜ときのこの煮浸し ご飯 すまし汁 501kcal/3.0g	白身魚のフリッター 人参と青菜のしりしり きゅうりの酢の物 ご飯 すまし汁 541kcal/3.0g	鶏じゃが パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 523kcal/3.0g	☆ほっけの照り焼き 若竹煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 496kcal/3.0g
	昼B定食	あんかけにゆうめん ひじき煮 フルーツ 497kcal/3.2g	☆キムチチャーハン ほうれん草のナムル オレンジゼリー 中華スープ 523kcal/3.0g	タイピーエン (ちゃんぽん風春雨スープ) チンゲン菜の煮浸し 杏仁豆腐 483kcal/3.0g	明太しらす丼 小松菜と炒り卵の炒め物 水菜ときのこの煮浸し すまし汁 463kcal/3.2g	湯葉うどん 人参と青菜のしりしり きゅうりの酢の物 449kcal/3.0g	♪貝だし塩ラーメン パプリカとツナの炒め物 フルーツ 523kcal/3.4g	ハヤシライス 豆サラダ フルーツ 522kcal/2.9g
夕食	夕A定食	クリスマスメニュー 牛肉の赤ワイン煮 茄子のトマト煮 バジルの香り 698kcal/3.6g	鶏の香草焼き 冬瓜の翡翠煮 スナップエンドウときのこのソテー ご飯 すまし汁 果物 635kcal/3.0g	豚肉のおろしポン酢 里芋のにっころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.1g	めばるの利休焼き 卵の花 温玉とろろ ご飯 みそ汁 果物 648kcal/3.6g	和風ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 みそ汁 果物 678kcal/3.2g	☆粕汁鍋 蓮根金平 春菊の海苔和え ご飯 漬物 デザート 674kcal/3.3g	鶏肉のねぎ味噌焼き 大根の海老あんかけ 菜の花のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.2g
	夕B定食	魚介のゼリー寄せ ターメリックライス オニオンスープ デザート 698kcal/3.6g	魚介のクリーム煮 冬瓜の翡翠煮 スナップエンドウときのこのソテー ご飯 コンソメスープ 果物 663kcal/3.5g	☆ミックスフライ 里芋のにっころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 669kcal/3.1g	☆牛肉のすき煮 卵の花 温玉とろろ ご飯 みそ汁 果物 706kcal/3.1g	鯛の白ワイン蒸し ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 コンソメスープ 果物 636kcal/3.0g	揚げ魚のレモンマリネ 蓮根金平 春菊の海苔和え ご飯 すまし汁 デザート 648kcal/3.0g	鱈の香味漬け焼き 大根の海老あんかけ 菜の花のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.1g

食事予約表は 12月12日(火) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は12月20日(水) 午後5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