



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7日(日)~1月13日(土)



	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 七草粥 ほうれん草の菜種和え フルーツ みそ汁 318kcal/2.4g	三種盛り(小柱) 小松菜の和ドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 423kcal/2.6g	鮭の塩焼き ひじきの煮物 梅干し ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g	枝豆入りだし巻き卵 もやしのナムル 納豆 ご飯 みそ汁 423kcal/2.8g	はんぺんのおろし煮 厚揚げの野菜あんかけ らっきょう漬 ご飯 みそ汁 395kcal/2.9g	巣籠り玉子 ブロッコリーとコーンの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 429kcal/2.8g	ほっけの開き 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.8g
	朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/2.9g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 451kcal/2.8g	ハムステーキと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 439kcal/2.8g	スペイン風オムレツと グリーンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 432kcal/2.8g	ウインナーの コーンクリーム煮 玉ねぎの和え物 チーズ ロールパン ミルク 435kcal/2.9g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/2.8g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 422kcal/2.8g
昼食	昼A定食 たらの酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 510kcal/3.0g	鶏肉のさっぱり煮 茄子の生姜炒め 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 541kcal/3.0g	太刀魚の味噌焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 かきたま汁 489kcal/2.8g	豚肉と厚揚げの 炒め物 筍の土佐煮 白菜のカニ風味和え ご飯 すまし汁 517kcal/3.0g	赤魚の塩麴蒸し 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 402kcal/2.9g	鱈の照り焼き パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/2.9g	豚肉とピーマンの 細切り炒め 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 521kcal/3.0g
	昼B定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 551kcal/3.1g	きつねちらし寿司 茄子の生姜炒め 春菊のお浸し すまし汁 553kcal/3.0g	温玉にゆうめん しろ菜の胡麻和え フルーツ 512kcal/3.3g	にしんそば 筍の土佐煮 白菜のカニ風味和え 490kcal/2.9g	☆オムライス 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ポタージュスープ 509kcal/3.0g	ミートスパゲティ パプリカとツナの炒め物 フルーツ 野菜スープ 487kcal/3.0g	☆三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ みそ汁 493kcal/3.0g
夕食	夕A定食 牛肉とじゃが芋の ソテー 大根といかの煮物 スナップエンドウの白和え ご飯 みそ汁 果物 641kcal/3.2g	白身魚の竜田揚げ チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 みそ汁 デザート 578kcal/3.2g	鶏肉のもろみ焼 ♪七彩ひろすと生麴の煮物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 680kcal/3.0g	鱈の柚子塩焼き 南瓜の胡麻煮 菊菜の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 651kcal/3.3g	鶏肉の 七味味噌焼き 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え ご飯 粕汁 デザート 658kcal/3.0g	肉豆腐 茄子にしん かぶらの甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 576kcal/2.9g	鯛の煮付け キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 651kcal/3.0g
	夕B定食 鮭の バター醤油焼き 大根といかの煮物 スナップエンドウの白和え ご飯 みそ汁 果物 656kcal/3.1g	豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 みそ汁 デザート 663kcal/3.2g	☆エビフライ アスパラとツナの炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 コーンスープ 果物 684kcal/3.1g	ビーフシチュー 南瓜のソテー じゃこサラダ ご飯 果物 671kcal/3.0g	めばるの中華炒め 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え ご飯 粕汁 デザート 649kcal/3.1g	☆お刺身盛り合わせ 茄子にしん かぶらの甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 466kcal/2.9g	目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.2g

食事予約表は 12月20日(水) 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