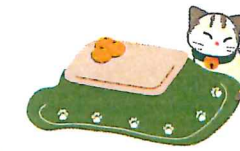




バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラール加古川  
 栄養バランスもGOOD!  
 1月14日(日)~1月20日(土)



|    | 14日(日)   | 15日(月)   | 16日(火)  | 17日(水)  | 18日(木)   | 19日(金)   | 20日(土)  |
|----|--|--|---|---|--|--|---|
| 朝食 | 朝A定食<br>焼きししゃも<br>インゲンのお浸し<br>ふりかけ<br>ご飯 みそ汁<br>422kcal/2.9g                         | ☆茶粥<br>三種盛り合わせ<br>ふきの青煮<br>梅干し みそ汁<br>409kcal/3.0g                         | 平天の煮物<br>オクラの和え物<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>435kcal/2.8g                        | 出し巻き玉子<br>(海苔)<br>ブロッコリーの和ドレ和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>453kcal/2.6g        | 三種盛り(いわし)<br>長芋とろろ<br>梅干し<br>ご飯 みそ汁<br>481kcal/3.2g                            | 鮭の塩焼き<br>玉葱の甘辛煮<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>440kcal/3.0g  | 五彩蒸しの含め煮<br>ワカメの和え物<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>422kcal/2.6g         |
|    | 朝B定食<br>ウインナーソーテと<br>ビーンズサラダ<br>ヨーグルト<br>ロールパン<br>ミルク<br>428kcal/2.6g                | クラムチャウダー<br>ハムサラダ<br>フルーツ<br>ミネラルロール ミルク<br>487kcal/2.6g                   | カレーパスタスープ<br>オクラの和え物<br>ヨーグルト<br>イギリスパン ミルク<br>492kcal/2.6g             | ジャーマンポテト<br>ブロッコリーの和ドレ和え<br>フルーツ<br>トースト ミルク<br>483kcal/2.9g            | スクランブルエッグと<br>小松菜のソテー<br>チーズ<br>ロールパン<br>ミルク<br>500kcal/2.6g                   | はんぺんの<br>チーズ焼き<br>オニオンサラダ<br>フルーツ<br>イギリスパン ミルク<br>457kcal/2.8g                                      | ミートボール<br>トマト煮<br>ワカメの和え物<br>フルーツ<br>トースト ミルク<br>499kcal/3.2g |
| 昼食 | 昼A定食<br>鶏肉の<br>ママレード焼き<br>春菊の土佐和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>477kcal/3.2g                  | カニ玉<br>小松菜のさっと煮<br>胡瓜のナムル<br>ご飯 わかめスープ<br>569kcal/2.8g                     | ☆赤魚の野菜蒸し<br>切干大根のしのだ煮<br>青りんごゼリー<br>ご飯 みそ汁<br>418kcal/2.6g              | 牛肉の旨塩炒め<br>さつまいもサラダ<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>592kcal/3.2g                   | 鰯の煮付け<br>春雨の中華和え<br>フルーツ<br>ご飯 すまし汁<br>487kcal/2.6g                            | 豚肉の生姜焼き<br>ぜんまいの煮物<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>547kcal/3.2g   | 八宝菜<br>スナップエンドウの辛子和え<br>フルーツ<br>ご飯 にら玉スープ<br>597kcal/2.7g     |
|    | 昼B定食<br>太刀魚の<br>カレー揚げ<br>春菊の土佐和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>564kcal/2.6g                   | 味噌バターコーン<br>ラーメン<br>小松菜のさっと煮<br>胡瓜のナムル<br>562kcal/2.6g                     | コロッケ二種盛り<br>切干大根のしのだ煮<br>青りんごゼリー<br>ご飯 みそ汁<br>570kcal/3.4g              | ほうれん草と<br>あさりのドリア<br>さつまいもサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ<br>598kcal/2.8g        | 明太高菜<br>チャーハン<br>シューマイ<br>春雨の中華和え<br>中華スープ<br>598kcal/3.4g                     | えび玉とじ丼<br>ぜんまいの煮物<br>フルーツ<br>みそ汁<br>544kcal/2.8g   | ♪なめことろそば<br>たけのこの煮物<br>スナップエンドウの辛子和え<br>371kcal/2.8g          |
| 夕食 | 夕A定食<br>白身魚のホイル焼き<br>アスパラと帆立のソテー<br>しろ菜のすだち和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>632kcal/2.9g          | ☆鯖の塩焼き<br>いわしつみれの炊き合わせ<br>白菜の柚子和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>692kcal/2.6g            | 鶏肉の二色焼き<br>(たれ・塩)<br>茄子の田舎煮<br>いかの香味和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 果物<br>598kcal/3.5g | ☆めばるの煮付け<br>かぶの湯葉あんかけ<br>春菊の胡麻和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>629kcal/3.1g          | ☆和風チキンカツ<br>ごぼうの黒胡椒炒め<br>チンゲン菜のおかか和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>652kcal/3.5g              | ☆特別食<br>牛肉の焼きしゃぶ<br>水菜のハリハリ煮<br>さらしくじらの酢味噌かけ<br>あさりの炊き込みご飯<br>白菜とベーコンのミルクスープ<br>デザート<br>575kcal/3.4g | おでん<br>根菜の炒り煮<br>ほうれん草のお浸し<br>ご飯 みそ汁 果物<br>521kcal/3.6g       |
|    | 夕B定食<br>蒸し豚と温野菜の<br>胡麻味噌たれ<br>アスパラと帆立のソテー<br>しろ菜のすだち和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>598kcal/3.5g | 牛肉と海老の<br>オイスター炒め<br>いわしつみれの炊き合わせ<br>白菜の柚子和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>621kcal/3.9g | カレイのムニエル<br>茄子の田舎煮<br>いかの香味和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>589kcal/3.4g             | ポークソテー<br>オニオンソース<br>かぶの湯葉あんかけ<br>春菊の胡麻和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>649kcal/2.6g | ぶりのグリル<br>フレッシュトマトソース<br>ごぼうの黒胡椒炒め<br>チンゲン菜のおかか和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>569kcal/2.9g | 鯛の白ワイン蒸し<br>根菜の炒り煮<br>ほうれん草のお浸し<br>ご飯 みそ汁 果物<br>519kcal/3.4g   |   |

食事予約表は 1月8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