



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21日(日)~1月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 焼きたらこ ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 392kcal/2.8g	朝A定食 ちくわの煮物 インゲンの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g	朝A定食 巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g	朝A定食 鮭の塩焼き もずく酢 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	朝A定食 ☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 364kcal/2.6g	朝A定食 がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 418kcal/2.8g	朝A定食 厚焼き玉子 キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.7g
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.8g	朝B定食 ピザトースト インゲンサラダ フルーツ ミルク 441kcal/2.8g	朝B定食 じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 430kcal/2.9g	朝B定食 ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/2.9g	朝B定食 彩り スクランブルエッグ サイコロサラダ チーズ ロールパン ミルク 421kcal/2.9g	朝B定食 ハムソテーと ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/2.7g	朝B定食 さつま芋と小柱の クリーム煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 432kcal/2.8g
昼食	昼A定食 鰯の竜田揚げ 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 中華スープ 511kcal/3.0g	昼A定食 豚肉と豆腐の葛煮 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 509kcal/3.0g	昼A定食 かき揚げ 豆苗のさっと炒め ふきの香和え ご飯 すまし汁 519kcal/3.0g	昼A定食 太刀魚の南蛮漬け キャベツのお浸し フルーツ ご飯 春雨スープ 481kcal/3.0g	昼A定食 チンジャオロース 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 ワカメスープ 522kcal/3.0g	昼A定食 赤魚の煮付け 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 500kcal/3.0g	昼A定食 鶏肉の照り焼き 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 512kcal/2.9g
	昼B定食 ☆角煮チャーハン 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え 中華スープ 535kcal/3.0g	昼B定食 木の葉丼 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 498kcal/2.9g	昼B定食 梅昆布うどん 豆苗のさっと炒め ふきの香和え ご飯 すまし汁 506kcal/3.3g	昼B定食 五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 春雨スープ 521kcal/3.0g	昼B定食 にゅうめん 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 489kcal/3.3g	昼B定食 ☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 526kcal/3.3g	昼B定食 温玉ネギトロ丼 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 491kcal/3.0g
夕食	夕A定食 肉じゃが 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 589kcal/3.1g	夕A定食 ♪ぶりの塩焼き おろし添え 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 579kcal/3.0g	夕A定食 鯖の幽庵焼き 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 589kcal/3.2g	夕A定食 豆腐ハンバーグ きのこの炒め物 柚子白菜 ご飯 すまし汁 デザート 618kcal/3.1g	夕A定食 ☆うなぎの三色丼 スナップエンドウのソテー しる菜の和え物 みそ汁 果物 675kcal/3.1g	夕A定食 牛肉の朴葉焼き 南瓜のそぼろ煮 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 625kcal/2.9g	夕A定食 ☆鮭といくらの ちらし寿司 ピーマンと海老のソテー 長芋の梅肉和え すまし汁 果物 624kcal/3.1g
	夕B定食 鯖の香草焼き 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 687kcal/3.0g	夕B定食 チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 622kcal/3.1g	夕B定食 豚肉と大根の煮物 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 640kcal/3.1g	夕B定食 鯛のムニエル バジルソースかけ きのこの炒め物 柚子白菜 ご飯 すまし汁 デザート 589kcal/3.1g	夕B定食 鶏肉のみぞれ煮 スナップエンドウのソテー しる菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.1g	夕B定食 白身魚の中華蒸し 南瓜のそぼろ煮 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 591kcal/3.0g	夕B定食 味噌カツ ピーマンと海老のソテー 長芋の梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 630kcal/3.1g

食事予約表は 1月15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