



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28日(日)~2月3日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g	朝B定食 ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 423kcal/2.8g	朝C定食 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	朝D定食 穴子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/2.8g	朝E定食 ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.5g	朝F定食 厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/2.9g	朝G定食 さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 428kcal/2.8g
	朝A定食 ベーコンソテーと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 439kcal/2.9g	朝B定食 ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 440kcal/3.0g	朝C定食 チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 429kcal/2.6g	朝D定食 ウインナーと 野菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/2.5g	朝E定食 スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/2.8g	朝F定食 ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 440kcal/2.8g	朝G定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ トースト ミルク 445kcal/2.3g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレー風味フライ オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 574kcal/2.9g	昼B定食 鱈の生姜煮 じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 514kcal/3.0g	昼C定食 麻婆豆腐 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 552kcal/3.1g	昼D定食 鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 501kcal/3.0g	昼E定食 たら梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 494kcal/3.0g	昼F定食 カレイのパン粉焼き 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜の昆布和え ご飯 みそ汁 516kcal/3.0g	昼G定食 鶏肉の塩麴焼き インゲンのツナマヨ和え みつ豆 ご飯 みそ汁 531kcal/3.0g
	昼A定食 ☆焼きそば オクラのおかか和え フルーツ みそ汁 466kcal/3.2g	昼B定食 豚肉の味噌炒め じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 477kcal/3.0g	昼C定食 明太とろろ丼 白菜のあっさり煮 フルーツ みそ汁 504kcal/3.0g	昼D定食 高菜チャーハン 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 みそ汁 497kcal/3.0g	昼E定食 皿うどん チンゲン菜の辛子和え フルーツ 中華スープ 539kcal/3.0g	昼F定食 ☆新潟名物 たれかつ丼 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜の昆布和え みそ汁 582kcal/3.1g	昼G定食 ☆カレーうどん インゲンのツナマヨ和え みつ豆 524kcal/2.9g
夕食	夕A定食 鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 626kcal/3.1g	夕B定食 牛肉とごぼうの煮物 小松菜と揚げの煮浸し 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 565kcal/3.0g	夕C定食 鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.0g	夕D定食 めばるのから揚げ 山菜あんかけ 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.0g	夕E定食 鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し 赤飯 みそ汁 漬物 果物 675kcal/3.2g	夕F定食 牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 660kcal/3.1g	夕G定食 節分の日 恵方巻寿司 いわしつみれの炊き合わせ 菜の花の菊花和え 赤だし 節分豆 果物 678kcal/3.6g
	夕A定食 大鱈の 酒粕漬け焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 623kcal/3.2g	夕B定食 鱈の黄身焼き 小松菜と揚げの煮浸し 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 580kcal/2.9g	夕C定食 鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 666kcal/2.8g	夕D定食 ☆肉豆腐 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.1g	夕E定食 鯖の塩焼き いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し 赤飯 みそ汁 果物 612kcal/3.1g	夕F定食 海老と帆立の 中華風炒め さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 651kcal/3.1g	夕G定食 節分の日 恵方巻寿司 いわしつみれの炊き合わせ 菜の花の菊花和え 赤だし 節分豆 果物 678kcal/3.6g

食事予約表は 1月22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