



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!

パストラール加古川

2月4日(日)~2月10日(土)



		4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	朝A定食	高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/3.1g	☆小豆粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 410kcal/2.8g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	三種盛り (鯛のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 390kcal/3.2g	肉団子の旨煮 かにかまサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	千草焼き 胡瓜のマヨ和え 梅干し ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g
	朝B定食	チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 481kcal/2.9g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 478kcal/2.1g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 450kcal/2.5g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 489kcal/3.0g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/3.1g	ベーコンエッグ かにかまサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/2.8g	ミネストローネ 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/3.0g
昼食	昼A定食	豚肉の アーモンド焼き ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 530kcal/3.1g	タンドリーチキン ぜんまいの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 525kcal/3.2g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 468kcal/3.3g	豚肉とピーマンの 炒め物 茄子の煮物 ♪えのきの梅かつお和え ご飯 すまし汁 421kcal/3.1g	鶏肉のゆず塩焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 515kcal/3.3g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 495kcal/3.3g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 534kcal/3.2g
	昼B定食	ナポリタン スパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ コンソメスープ 518kcal/3.1g	ツナと胡瓜の サラダ混ぜ寿司 ぜんまいの煮物 菜の花のお浸し みそ汁 521kcal/3.3g	担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 582kcal/3.6g	かやくうどん 茄子の煮物 ♪えのきの梅かつお和え 433kcal/3.1g	レタスとひき肉の チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 中華スープ 538kcal/3.4g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー ワカメスープ 564kcal/3.2g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 575kcal/3.5g
夕食	夕A定食	鱈の西京焼き ひじき煮 ごぼうサラダ ご飯 すまし汁 果物 602kcal/2.9g	鰯と野菜のフライ イカと大根の煮物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 695kcal/3.2g	牛肉の時雨煮 キャベツの山椒炒め アスパラのくるみ和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.3g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 586kcal/3.0g	鯛の煮付け ニラもやし炒め カリフラワーのマリネ ご飯 みそ汁 漬物 果物 590kcal/3.5g	ちゃんこ鍋 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 果物 586kcal/2.9g	牛肉の柳川煮 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食	豆腐ハンバーグ ひじき煮 ごぼうサラダ ご飯 パンプキンスープ 果物 611kcal/3.3g	豚肉の葱味噌焼き イカと大根の煮物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 492kcal/3.0g	めばるの中華炒め キャベツの山椒炒め アスパラのくるみ和え ご飯 みそ汁 果物 588kcal/3.4g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 686kcal/3.1g	豚ロースの 生姜焼き ニラもやし炒め カリフラワーのマリネ ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.0g	鮭の 白ワイン蒸し 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 みそ汁 果物 584kcal/3.2g	白身魚のムニエル 山葵タルタル添え 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 1月29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