



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

2月11日(日)~2月17日(土)



	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 403kcal/2.8g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/2.7g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/2.5g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 432kcal/2.6g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 428kcal/3.0g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/2.2g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 438kcal/2.8g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 445kcal/2.8g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 472kcal/3.3g	彩りスクランブルエッグ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 485kcal/2.2g	ポトフ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 430kcal/2.9g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/2.7g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/2.8g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/2.9g
昼食	昼A定食 鯖の生姜煮 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 535kcal/3.0g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 535kcal/2.7g	鱈の蒲焼き 蓮根サラダ フルーツ ご飯 すまし汁 521kcal/2.6g	かき揚げ オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 525kcal/2.9g	麻婆豆腐 長芋の塩昆布和え フルーツ ご飯 わかめスープ 546kcal/3.1g	♪岐阜名物 鶏(けい)ちゃん 菜の花の煮浸し もやし中華和え ご飯 すまし汁 551kcal/3.4g	白身魚の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 452kcal/2.9g
	昼B定食 野沢菜のピラフ 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 545kcal/3.1g	ロールパンサンド(卵・ツナ) グリーンサラダ オレンジゼリー コーンスープ 519kcal/2.5g	☆焼き豚温玉丼 蓮根サラダ フルーツ すまし汁 586kcal/3.1g	焼きビーフン オクラのおかか和え フルーツ みそ汁 427kcal/2.7g	ワンタンメン 長芋の塩昆布和え フルーツ 511kcal/3.1g	イカ天そば 菜の花の煮浸し もやし中華和え 543kcal/3.0g	牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.1g
夕食	夕A定食 胡麻味噌カツ 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 675kcal/3.0g	鮭の生姜焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 521kcal/3.1g	鶏肉のおろしポン酢 南瓜の煮付け 春菊のお浸し ご飯 粕汁 果物 687kcal/3.0g	散らし寿司 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 すまし汁 果物 663kcal/3.3g	ぶりの漬け焼き あさりとアスパラのソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.0g	☆特別食 アボカドのペンネグラタン キャベツのスペイン風オムレツ 590kcal/3.4g	和風おろしハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 ささ身と白菜の梅和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 590kcal/3.4g
	夕B定食 鯖の黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 618kcal/2.9g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 666kcal/3.6g	カレーのムニエル 南瓜の煮付け 春菊のお浸し ご飯 粕汁 果物 645kcal/2.9g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 673kcal/3.6g	☆おでん あさりとアスパラのソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 590kcal/3.3g	たこのカルパッチョ ガーリックライス ねぎのポタージュ デザート 697kcal/3.8g	鯛とおぼろ豆腐の酒蒸し ほうれん草と卵の炒め物 ささ身と白菜の梅和え ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.0g

食事予約表は 2月5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