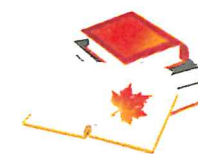




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

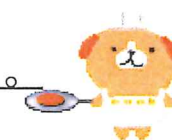
12月1日(日)~12月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 465kcal/3.1g/18.4g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 420kcal/3.4g/14.4g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 507kcal/2.9g/20.3g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 494kcal/2.7g/11.8g	七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 459kcal/2.9g/13.3g	焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g/19.0g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 460kcal/2.9g/15.0g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 551kcal/2.9g/19.6g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 525kcal/3.1g/19.1g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 576kcal/2.7g/20.5g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 556kcal/2.8g/19.0g	ウイナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 681kcal/3.0g/22.3g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 514kcal/2.8g/20.1g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 650kcal/2.9g/19.5g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーマレード焼き 切り昆布の煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 578kcal/3.0g/22.5g	かき揚げ インゲンの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 中華スープ 575kcal/2.9g/13.3g	鰯のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレーゼリー ご飯 みそ汁 523kcal/3.0g/22.9g	豚肉の オイスター炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 554kcal/3.0g/23.1g	太刀魚の レモンムニエル 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 573kcal/3.0g/19.3g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁 571kcal/3.0g/19.1g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 594kcal/3.0g/22.1g
	昼B定食 お好み焼き 切り昆布の煮物 フルーツ みそ汁 467kcal/3.1g/14.6g	☆しらすと野沢菜の おかかチャーハン インゲンの味噌マヨ和え フルーツ 中華スープ 505kcal/3.0g/15.6g	柚子おぼろ 昆布うどん しろ菜の湯葉和え グレーゼリー 403kcal/3.0g/10.8g	バクダン丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 549kcal/3.0g/28.5g	にゅうめん 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 420kcal/3.2g/17.0g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 453kcal/3.1g/18.6g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 597kcal/3.0g/18.8g
夕食	夕A定食 さわらの西京焼き かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え 赤飯 すまし汁 果物 661kcal/3.2g/33.6g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 571kcal/3.2g/27.8g	鶏肉の梅しそ揚げ チンゲン菜としめじの煮浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 752kcal/3.2g/31.6g	鯛のつや焼き ♪ピーマンとシラスの醤油炒め 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 518kcal/3.2g/28.2g	☆鶏ごぼう鍋 白味噌仕立て 茄子の揚げ浸し いかとオクラの和え物 ご飯 果物 680kcal/3.2g/30.3g	白身魚の漬け焼き チヂミ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 551kcal/3.2g/24.1g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 小柱とアスパラのソテー 白和え ご飯 すまし汁 果物 645kcal/3.1g/30.7g
	夕B定食 豚肉とさつま芋の 照り煮 かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え 赤飯 すまし汁 果物 521kcal/3.1g/16.3g	白身魚の 香草バター焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 610kcal/3.1g/28.2g	☆ぶり大根 チンゲン菜としめじの煮浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 592kcal/3.1g/29.3g	スコッチエッグ ♪ピーマンとシラスの醤油炒め 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 820kcal/3.4g/37.2g	鮭とじゃが芋の 北海ホイル焼き 茄子の揚げ浸し いかとオクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 690kcal/3.2g/29.2g	牛肉と海鮮の オイスター炒め チヂミ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 576kcal/3.2g/31.8g	めばるの照り煮 小柱とアスパラのソテー 白和え ご飯 すまし汁 果物 522kcal/3.1g/30.3g

食事予約表は 11月25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