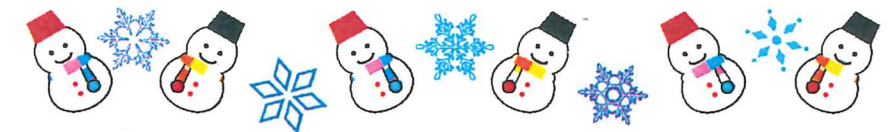




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

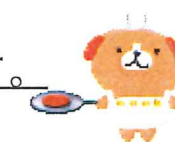
パストラル加古川
12月8日(日)~12月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 和風 ロールキャベツ ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 426kcal/2.8g/13.1g	朝A定食 笹かまの煮物 スナップエンドウの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/3.2g/15.2g	朝A定食 鰯の干物 チンゲン菜のソテー 納豆 ご飯 みそ汁 488kcal/3.0g/24.4g	朝A定食 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 424kcal/3.3g/12.9g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 499kcal/2.8g/19.0g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 493kcal/2.9g/21.9g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 400kcal/2.9g/13.1g
	朝B定食 ハムステーキと 豆サラダ フルーツ ロールパン ミルク 631kcal/3.2g/32.1g	朝B定食 ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 547kcal/2.7g/16.4g	朝B定食 ハムとトマトの ココット チンゲン菜のソテー フルーツ イギリスパン ミルク 577kcal/2.9g/25.0g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 548kcal/2.7g/24.2g	朝B定食 ポトフ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 573kcal/2.9g/18.6g	朝B定食 具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 538kcal/2.9g/18.4g	朝B定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 595kcal/2.8g/23.6g
昼食	昼A定食 鶏肉の竜田揚げ ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 690kcal/3.0g/25.8g	昼A定食 豚肉の生姜焼き 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 550kcal/3.0g/16.7g	昼A定食 白身魚のマヨ焼き 白菜の甘酢和え たたき胡瓜 ご飯 みそ汁 541kcal/3.0g/19.9g	豚汁定食 豚汁  秋刀魚の蒲焼き ほうれん草のお浸し 炊き込みご飯 682kcal/3.3g/29.5g	昼A定食 筑前煮 菊菜の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 583kcal/3.0g/22.3g	昼A定食 鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 501kcal/3.0g/22.1g	昼A定食 豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 506kcal/3.0g/19.6g
	昼B定食 スパゲティ カルボナーラ ピーマンの時雨煮 フルーツ コンソメスープ 686kcal/3.0g/27.5g	昼B定食 五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁  500kcal/3.0g/16.0g	昼B定食 焼きそば 白菜の甘酢和え たたき胡瓜 みそ汁 460kcal/3.2g/16.2g		昼B定食 たぬきそばと 新香巻き 菊菜の錦糸和え オレンジゼリー 489kcal/3.0g/14.0g	昼B定食 茄子の ミートドリア しろ菜ベーコンのソテー フルーツ コーンスープ 670kcal/3.0g/25.6g	昼B定食 きしめん にらのお浸し フルーツ 387kcal/2.9g/10.3g
夕食	夕A定食 ☆鯛のうに焼き ニラ玉炒め オクラのおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 529kcal/3.1g/30.0g	夕A定食 お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 546kcal/3.2g/22.3g	夕A定食 鶏肉の柚子塩焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 605kcal/3.2g/23.7g	夕A定食 さわらの照り焼き がんもの炊き合わせ キャベツの柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 548kcal/3.2g/27.0g	夕A定食 海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 たことわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 575kcal/3.2g/29.6g	夕A定食 鶏肉のおろしポン酢 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 685kcal/3.2g/33.3g	夕A定食 ぶりの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 546kcal/3.1g/23.4g
	夕B定食 ちゃんこ鍋 ニラ玉炒め オクラのおかか和え ご飯 デザート 622kcal/3.1g/32.9g	夕B定食 牛肉の朴葉焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 564kcal/3.2g/25.7g	夕B定食 ☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 687kcal/3.4g/15.8g	夕B定食 ☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 649kcal/3.4g/23.6g	夕B定食 豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 たことわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.2g/28.5g	夕B定食 ♪マグロの マスタードカツ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 716kcal/3.4g/29.0g	夕B定食 牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 584kcal/3.2g/31.2g

食事予約表は 12月2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