



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15日(日)~12月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 417kcal/3.2g/12.0g	朝A定食 千草焼き キャロットサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/3.0g/15.8g	朝A定食 鮭の塩焼き オクラの昆布和え 納豆 ご飯 みそ汁 491kcal/2.9g/24.2g	朝A定食 穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 442kcal/2.9g/14.0g	朝A定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 423kcal/3.1g/12.4g	朝A定食 焼きたらこ アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 458kcal/3.2g/21.8g	朝A定食 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 405kcal/3.4g/19.0g
	朝B定食 ウインナーソーテと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 688kcal/3.1g/24.0g	朝B定食 フレンチトースト キャロットサラダ フルーツ ミルク 640kcal/2.7g/26.2g	朝B定食 スペイン風オムレツと オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 540kcal/2.8g/21.2g	朝B定食 ミートボール ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 633kcal/3.0g/27.7g	朝B定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 670kcal/2.9g/28.2g	朝B定食 ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 601kcal/3.0g/20.5g	朝B定食 小松菜のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 608kcal/2.9g/23.8g
昼食	昼A定食 白身魚の 五目あんかけ チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 448kcal/3.0g/17.5g	昼A定食 豚肉の ケチャップ炒め ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 497kcal/3.0g/14.8g	昼A定食 太刀魚の 梅しそ焼き スナップエンドウのツナマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 575kcal/3.0g/20.4g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 かフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 560kcal/3.0g/22.1g	昼A定食 赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 455kcal/3.0g/19.3g	昼A定食 鰯の南蛮漬け 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 575kcal/3.0g/22.6g	昼A定食 牛肉コロッケ 人参の金平 インゲンのお浸し ご飯 コンソメスープ 636kcal/3.3g/13.9g
	昼B定食 衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 560kcal/3.0g/19.8g	昼B定食 スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ  586kcal/3.0g/17.3g	昼B定食 坦々うどん スナップエンドウのツナマヨ和え フルーツ 621kcal/2.9g/31.2g	昼B定食 タラの アーモンドフライ かフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 620kcal/3.0g/26.0g	昼B定食 エビ高菜ピラフ しろ菜の胡麻和え フルーツ すまし汁 484kcal/3.0g/18.4g	昼B定食 豚丼  冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ みそ汁 526kcal/3.0g/16.4g	昼B定食 柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 インゲンのお浸し 405kcal/2.8g/10.4g
夕食	夕A定食 鶏肉の2色焼き (青のり・たれ) 豚肉とレンコンの甘辛炒め わかめとカニカマの酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 686kcal/3.3g/30.9g	夕A定食 鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し 春菊の湯葉和え ご飯 みそ汁 果物 597kcal/3.2g/24.7g	夕A定食 豆腐ハンバーグ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.2g/34.7g	夕A定食 ぶりの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え ご飯 すまし汁 果物 592kcal/3.2g/30.7g	夕A定食 煮豚 きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 740kcal/3.4g/31.5g	夕A定食 ☆おでん ♪筍といかのおかか炒め 水菜の煮浸し ご飯 果物 587kcal/3.1g/30.3g	夕A定食 銀鮭の塩焼き  南瓜の煮付け チンゲン菜の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 597kcal/3.2g/25.2g
	夕B定食 さわらのレモン蒸し 豚肉とレンコンの甘辛炒め わかめとカニカマの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.0g/29.7g	夕B定食 牛肉の香味焼き 茄子の揚げ浸し 春菊の湯葉和え ご飯 みそ汁 果物 629kcal/3.1g/28.6g	夕B定食 ♪白身魚の 中華風甘酢だれ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 566kcal/3.1g/26.2g	夕B定食 牛肉と海老の オイスター炒め 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え ご飯 すまし汁 果物 568kcal/3.3g/34.1g	夕B定食 めばるの竜田揚げ きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 681kcal/3.2g/25.6g	夕B定食 カレーのムニエル ♪筍といかのおかか炒め 水菜の煮浸し ご飯 コンソメスープ 果物 569kcal/3.3g/28.9g	夕B定食 とんてき  南瓜の煮付け チンゲン菜の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 695kcal/3.2g/25.5g

食事予約表は 12月6日(金) 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