



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22日(日)~12月28日(土)



| | 22日(日) | 23日(月) | 24日(火) | 25日(水) | 26日(木) | 27日(金) | 28日(土) |
|----|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 朝A定食 焼きししゃも 玉ねぎの甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 443kcal/2.8g/18.2g | 厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 445kcal/3.1g/13.5g | 竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 400kcal/3.0g/15.3g | 鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 納豆 ご飯 みそ汁 483kcal/2.9g/23.6g | 三種盛り(小柱) ふきの当座煮 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 409kcal/2.9g/12.9g | エビときのこの卵とじ カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/17.6g | はんぺんのおろし煮 白菜の胡麻和え 梅干し ご飯 みそ汁 373kcal/3.4g/11.2g |
| | 朝B定食 ベーコンスープ煮 海藻サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 619kcal/3.1g/20.4g | ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ カスタードロール ミルク 529kcal/2.9g/14.4g | 目玉焼きとマカロニサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 598kcal/2.7g/21.3g | ハムと野菜の炒め物 大根サラダ チーズ トースト ミルク 504kcal/2.9g/18.7g | チーズオムレツ オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 575kcal/2.9g/19.3g | 野菜のトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ イギリスパン ミルク 639kcal/2.9g/20.8g | ポトフ 白菜のドレッシング和え フルーツ トースト ミルク 566kcal/3.1g/16.7g |
| 昼食 | 昼A定食 鶏肉と野菜の味噌炒め ひじき煮 フルーツ ご飯 すまし汁 590kcal/3.1g/23.9g | 赤魚の煮付け ほうれん草のナムル オレンジゼリー ご飯 みそ汁 489kcal/3.1g/21.3g | 鯖の漬け焼き チンゲン菜の煮浸し 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 527kcal/3.2g/22.6g | 豚肉のしぐれ煮 小松菜と卵の炒め物 水菜ときのこの煮浸し ご飯 すまし汁 516kcal/3.0g/17.6g | 白身魚のフリッター 人参と青菜のしりしり きゅうりの酢の物 ご飯 みそ汁 637kcal/3.1g/29.9g | 鶏じゃが パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 555kcal/3.0g/21.0g | ☆ほっけの照り焼き 若竹煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 501kcal/3.1g/22.9g |
| | 昼B定食 あんかけにゆうめん ひじき煮 フルーツ 421kcal/3.2g/15.7g | ☆キムチチャーハン ほうれん草のナムル オレンジゼリー 中華スープ 517kcal/3.0g/14.1g | ☆ちゃんぽん風春雨スープ チンゲン菜の煮浸し ご飯 杏仁豆腐 559kcal/2.9g/13.9g | 明太しらす丼 小松菜と卵の炒め物 水菜ときのこの煮浸し すまし汁 485kcal/3.2g/23.0g | 湯葉うどん 人参と青菜のしりしり きゅうりの酢の物 407kcal/3.0g/16.3g | 貝だし塩ラーメン パプリカとツナの炒め物 フルーツ 382kcal/3.1g/18.1g | ハヤシライス 豆サラダ フルーツ 639kcal/3.0g/24.3g |
| 夕食 | ☆ミックスフライ 卵の花 温玉とろろ ご飯 みそ汁 果物 752kcal/3.4g/27.6g | 豚肉のおろしポン酢 冬瓜の翡翠煮 スナップエンドウときのこのソテー ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.2g/23.3g | クリスマスメニュー A チキンステーキ 又は B 黒毛和牛ももステーキ (+800円税別) ラタトゥイユ(野菜のトマト煮) ミモザサラダ オニオンスープ ソフトロール デザート 807kcal/3.3g/36.5g | 鯛の幽庵焼き ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 みそ汁 果物 560kcal/3.2g/26.3g | 鶏肉の香草焼き 里芋の煮っころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 680kcal/3.2g/25.7g | ☆粕汁鍋 蓮根金平 春菊の海苔和え ご飯 デザート 718kcal/3.2g/41.2g | 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根の海老あんかけ ♪胡瓜とえのきのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 634kcal/3.2g/35.4g |
| | 夕食B定食 牛肉のすき煮 卵の花 温玉とろろ ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.2g/38.4g | 魚介のクリーム煮 冬瓜の翡翠煮 スナップエンドウときのこのソテー ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.4g/29.6g | 煮込みハンバーグ ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 ホタージュスープ 果物 768kcal/3.5g/29.9g | めばるのバター醤油焼き 里芋の煮っころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.2g/27.1g | 揚げ魚のレモンマリネ 蓮根金平 春菊の海苔和え ご飯 すまし汁 デザート 605kcal/3.0g/25.9g | さわらの香味漬け焼き 大根の海老あんかけ ♪胡瓜とえのきのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 545kcal/3.3g/38.2g | |

食事予約表は 12月10日(火) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は前日11時まで(12/24~1/4の変更は
12月20日(金) 午後5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