



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!

パストラール加古川  
1月5日(日)~1月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	<b>朝A定食</b> ☆鮭の塩焼き ほうれん草の菜種和え 梅干し ご飯 みそ汁 477kcal/3.6g/24.0g	<b>朝B定食</b> 三種盛り(小柱) 小松菜の和ドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 404kcal/2.9g/14.2g	<b>朝A定食</b> 七草粥 ひじきの煮物 フルーツ みそ汁 326kcal/3.0g/5.3g	<b>朝B定食</b> 枝豆入りだし巻き卵 もやしのナムル 納豆 ご飯 みそ汁 433kcal/2.9g/18.8g	<b>朝A定食</b> はんぺんのおろし煮 厚揚げの野菜あんかけ らっきょう漬 ご飯 みそ汁 439kcal/3.0g/15.2g	<b>朝B定食</b> 巣ごもり卵 ブロッコリーとコーンの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 474kcal/2.9g/16.0g	<b>朝A定食</b> ほっけの開き 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 491kcal/2.9g/23.4g
	<b>朝B定食</b> 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 595kcal/2.8g/21.5g	<b>朝A定食</b> ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 533kcal/2.9g/18.4g	<b>朝B定食</b> ハムステーキと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 547kcal/2.9g/23.2g	<b>朝A定食</b> スペイン風オムレツと グリーンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/2.8g/21.8g	<b>朝B定食</b> ウインナーの コーンクリーム煮 玉ねぎの和え物 チーズ ロールパン ミルク 683kcal/3.1g/25.5g	<b>朝A定食</b> ベーコンソテーと 温野菜サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 658kcal/2.9g/19.4g	<b>朝B定食</b> 海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 560kcal/2.8g/18.8g
昼食	<b>昼A定食</b> たら酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 563kcal/3.0g/23.6g	<b>昼B定食</b> 鶏肉のさっぱり煮 茄子の生姜炒め 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 610kcal/3.0g/21.4g	<b>昼A定食</b> 太刀魚の味噌焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 かきたま汁 576kcal/2.9g/19.7g	<b>昼B定食</b> 豚肉のべっこう煮 筍の土佐煮 白菜のカニ風味和え ご飯 すまし汁 477kcal/3.0g/14.5g	<b>昼A定食</b> 赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 471kcal/3.0g/20.8g	<b>昼B定食</b> 鰯の照り焼き インゲンのツナマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 486kcal/3.0g/23.3g	<b>昼A定食</b> 豚肉とピーマンの 炒め物 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g/16.0g
	<b>昼B定食</b> お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 420kcal/3.1g/16.0g	<b>昼A定食</b> きつねちらし寿司 茄子の生姜炒め 春菊のお浸し すまし汁 608kcal/3.0g/16.2g	<b>昼B定食</b> 温玉にゆうめん しろ菜の胡麻和え フルーツ 449kcal/3.4g/19.4g	<b>昼A定食</b> にしんそば 筍の土佐煮 白菜のカニ風味和え 364kcal/3.0g/11.6g	<b>昼B定食</b> ☆オムライス 切干大根のしのだ煮 ブルーベリーゼリー ポタージュスープ 629kcal/3.2g/20.8g	<b>昼A定食</b> ミートスパゲティ インゲンのツナマヨ和え フルーツ 野菜スープ 568kcal/3.1g/25.5g	<b>昼B定食</b> ☆三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ みそ汁 599kcal/3.0g/27.5g
夕食	<b>夕A定食</b> 牛肉の朴葉焼き 冬瓜のそぼろ煮 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 573kcal/3.2g/28.6g	<b>夕B定食</b> 白身魚の竜田揚げ チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 みそ汁 デザート 573kcal/3.2g/25.6g	<b>夕A定食</b> 鶏肉のもろみ焼 七彩ひろうすと生麩の煮物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 684kcal/3.1g/29.6g	<b>夕B定食</b> さわらの柚子塩焼き 南瓜の胡麻煮 菊菜の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 627kcal/3.2g/26.9g	<b>夕A定食</b> ♪鶏肉のホイル焼き 酒粕味噌だれ 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え ご飯 すまし汁 デザート 607kcal/3.3g/27.4g	<b>夕B定食</b> 肉豆腐 茄子にしん かぶの甘酢漬け ご飯 すまし汁 漬物 果物 587kcal/3.2g/29.5g	<b>夕A定食</b> 鯛の煮付け キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 594kcal/3.2g/26.8g
	<b>夕B定食</b> カレイの中華蒸し 冬瓜のそぼろ煮 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 546kcal/3.2g/27.8g	<b>夕A定食</b> 豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 みそ汁 デザート 645kcal/3.3g/27.4g	<b>夕B定食</b> ☆エビフライ アスパラとツナの炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 コーンスープ 果物 673kcal/3.3g/20.0g	<b>夕A定食</b> ビーフシチュー 南瓜のソテー じゃこサラダ ご飯 果物 710kcal/3.4g/32.8g	<b>夕B定食</b> めばるの中華炒め 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え ご飯 すまし汁 デザート 581kcal/3.2g/27.3g	<b>夕A定食</b> ☆お刺身盛り合わせ 茄子にしん かぶの甘酢漬け ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.2g/21.3g	<b>夕B定食</b> 目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 737kcal/3.4g/33.2g

食事予約表は 12月18日(水) 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