



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

1月19日(日)~1月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
朝食	朝A定食 焼きたらこ ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 383kcal/3.1g/16.3g	ちくわの煮物 インゲンの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 414kcal/3.0g/13.8g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 507kcal/2.9g/15.5g	鮭の塩焼き もずく酢 納豆 ご飯 みそ汁 519kcal/2.9g/23.4g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 350kcal/3.3g/6.9g	三種盛り(いわし) 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 460kcal/2.8g/13.0g	厚焼き玉子 キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 459kcal/2.8g/16.2g	
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 679kcal/2.9g/26.7g	ピザトースト インゲンサラダ フルーツ ミルク 530kcal/2.9g/19.2g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 582kcal/2.8g/15.5g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 643kcal/2.9g/23.8g	彩り スクランブルエッグ サイコロサラダ チーズ ロールパン ミルク 664kcal/2.9g/26.7g	ハムソテーと ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 579kcal/2.9g/19.1g	さつま芋と小柱の クリーム煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 649kcal/2.9g/21.0g	
昼食	昼A定食 鰯の竜田揚げ 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 中華スープ 584kcal/3.0g/21.6g	豚肉と豆腐の葛煮 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g/18.2g	かき揚げ 竹輪と人参の金平 ふきの香和え ご飯 すまし汁 581kcal/3.0g/13.6g	太刀魚の南蛮漬け キャベツのお浸し フルーツ ご飯 春雨スープ 587kcal/2.9g/17.9g	チンジャオロース 里芋の煮ころがし フルーツ ご飯 ワカメスープ 499kcal/3.0g/23.6g	赤魚の煮付け 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 455kcal/3.0g/18.6g	鶏肉の照り焼き 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 595kcal/3.0g/27.1g	
	昼B定食 ☆角煮チャーハン 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え 中華スープ 680kcal/3.0g/11.7g	木の葉丼 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 532kcal/3.0g/18.6g	梅昆布うどん 竹輪と人参の金平 ふきの香和え 384kcal/3.4g/8.9g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 春雨スープ 485kcal/3.0g/15.4g	温玉ネギトロ丼 里芋の煮ころがし フルーツ ワカメスープ 541kcal/3.0g/24.3g	☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 449kcal/3.4g/18.1g	にゅうめん 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 442kcal/3.4g/21.5g	
夕食	夕A定食 肉じゃが 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 589kcal/3.2g/32.1g	♪めばるの酒蒸し 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 509kcal/3.2g/25.9g	鯖の幽庵焼き 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 554kcal/3.2g/26.6g	豆腐ハンバーグ きのこの炒め物 アスパラとツナの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 694kcal/3.3g/22.5g	☆うなぎの三色丼 スナップエンドウのソテー しろ菜の和え物 みそ汁 果物 663kcal/3.3g/29.5g	特別食 ぶりのカルパッチョ ロールキャベツのトマト煮込 野菜のマリネ ガーリックライス デザート ごぼうのポタージュ 734kcal/3.2g/34.1g		☆鮭といくらの ちらし寿司 ピーマンと海老のソテー 長芋の梅肉和え すまし汁 果物 573kcal/3.2g/24.5g
	夕B定食 さわらの香草焼き 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 687kcal/3.2g/31.7g	チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 646kcal/3.2g/25.3g	豚肉と大根の煮物 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.1g/23.3g	鯛のムニエル バジルソースかけ きのこの炒め物 アスパラとツナの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 643kcal/3.1g/26.6g	鶏肉のみぞれ煮 スナップエンドウのソテー しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 718kcal/3.2g/25.1g	味噌カツ ピーマンと海老のソテー 長芋の梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 769kcal/3.3g/31.8g		

食事予約表は 1月13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