



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26日(日)~2月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 384kcal/3.2g/12.6g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 431kcal/3.3g/16.1g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/2.8g/18.6g	穴子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 482kcal/2.9g/18.0g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.9g/13.1g	厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 471kcal/2.9g/17.4g	さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 493kcal/3.0g/19.2g
	朝B定食 ベーコンソテーと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 693kcal/2.9g/24.2g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 664kcal/3.0g/27.7g	♪チンゲン菜の スープ ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 529kcal/3.0g/15.5g	ウインナーと 野菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 571kcal/2.8g/16.5g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 657kcal/2.8g/22.6g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 658kcal/2.9g/25.2g	目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ トースト ミルク 525kcal/2.7g/20.2g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレー風味フライ オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 584kcal/3.0g/20.7g	鱈の生姜煮 じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 522kcal/2.9g/21.9g	麻婆豆腐 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 585kcal/3.0g/21.0g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 601kcal/3.0g/23.8g	たらの梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 490kcal/3.0g/19.1g	カレイのパン粉焼き 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜の昆布和え ご飯 みそ汁 552kcal/3.0g/26.0g	鶏肉の塩麴焼き インゲンのツナマヨ和え みつ豆 ご飯 みそ汁 594kcal/3.0g/22.5g
	昼B定食 ☆焼きそば オクラのおかか和え フルーツ みそ汁 529kcal/3.0g/16.9g	豚肉の味噌炒め じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 536kcal/3.0g/14.6g	明太とろろ丼 白菜のあっさり煮 フルーツ すまし汁 527kcal/3.2g/20.1g	高菜チャーハン 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 みそ汁 550kcal/3.2g/18.4g	皿うどん チンゲン菜の辛子和え フルーツ 中華スープ 452kcal/3.1g/15.0g	☆たれかつ丼 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜の昆布和え みそ汁 617kcal/3.1g/19.5g	☆カレーうどん インゲンのツナマヨ和え みつ豆 563kcal/3.0g/18.0g
夕食	夕A定食 鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 636kcal/3.1g/28.5g	♪牛肉と里芋の煮物 小松菜と揚げの煮浸し インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 548kcal/3.1g/27.1g	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 601kcal/3.2g/28.3g	めばるのから揚げ 山菜あんかけ 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.1g/22.1g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 655kcal/3.3g/28.5g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ 南瓜の含め煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 600kcal/3.2g/29.8g	ぶり大根 竹輪と人参の炒め物 スナップエンドウの白和え 赤飯 すまし汁 果物 643kcal/3.2g/28.4g
	夕B定食 鯖の塩焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/3.1g/30.8g	鯖の黄身焼き 小松菜と揚げの煮浸し インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 641kcal/3.2g/30.6g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 637kcal/3.2g/26.8g	☆肉豆腐 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 566kcal/3.1g/29.1g	銀鮭の 酒粕漬け焼き いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 609kcal/3.2g/30.6g	海老と帆立の 中華風炒め 南瓜の含め煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 536kcal/3.3g/23.8g	和風あんかけ ハンバーグ 竹輪と人参の炒め物 スナップエンドウの白和え 赤飯 すまし汁 果物 682kcal/3.4g/30.1g

食事予約表は 1月20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