



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

2月2日(日)~2月8日(土)



	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 454kcal/2.9g/15.9g	☆小豆粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 351kcal/3.0g/7.4g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 533kcal/2.8g/19.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 460kcal/2.9g/16.0g	三種盛り(昆布巻き) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 400kcal/2.9g/10.7g	肉団子の旨煮 かにかまサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 524kcal/3.1g/22.5g	千草焼き 胡瓜のマヨ和え 梅干し ご飯 みそ汁 446kcal/3.1g/13.8g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 658kcal/2.9g/25.7g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 667kcal/2.7g/27.9g	豆のコンソメスープ 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 536kcal/2.9g/20.2g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 549kcal/2.7g/17.6g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 676kcal/3.3g/27.6g	ベーコンエッグ かにかまサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 616kcal/2.9g/23.4g	ミネストローネ 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 604kcal/2.9g/17.4g
昼食	昼A定食 豚肉の アーモンド焼き ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 ♪さつまいもポターージュ 654kcal/3.0g/28.4g	タンドリーチキン 五目豆 インゲンのお浸し ご飯 みそ汁 613kcal/3.0g/28.2g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 463kcal/3.0g/20.4g	豚肉とピーマンの 炒め物 茄子の煮物 えのきの梅かつお和え ご飯 すまし汁 544kcal/3.0g/16.3g	鶏肉のゆず塩焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 602kcal/3.0g/25.2g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 550kcal/3.0g/21.1g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 634kcal/3.0g/22.6g
	昼B定食 ナポリタン スパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ♪さつまいもポターージュ 562kcal/3.0g/19.8g	野沢菜のピラフ 五目豆 インゲンのお浸し みそ汁 517kcal/3.1g/23.1g	担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 684kcal/2.9g/29.4g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅かつお和え 554kcal/3.2g/20.0g	レタスとひき肉の チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 中華スープ 538kcal/3.0g/21.8g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー ワカメスープ 563kcal/3.1g/24.8g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 403kcal/3.4g/22.0g
夕食	節分の日 恵方巻寿司 いわしつみれの炊き合わせ 741kcal/3.4g/41.2g	鰯と野菜のフライ イカと大根の煮物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 767kcal/3.2g/29.0g	牛肉の時雨煮 キャベツの山椒炒め アスパラのくるみ和え ご飯 みそ汁 果物 538kcal/3.2g/28.8g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 620kcal/3.2g/26.7g	鯛の煮付け ニラもやし炒め カリフラワーのマリネ ご飯 みそ汁 漬物 果物 573kcal/3.2g/25.8g	ちゃんこ鍋 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 果物 607kcal/3.1g/26.3g	牛肉の柳川煮 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 547kcal/3.2g/32.0g
	夕B定食 菜の花の菊花和え 赤だし 節分豆 果物 741kcal/3.4g/41.2g	豚肉の葱味噌焼き イカと大根の煮物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 680kcal/3.2g/27.5g	めばるの中華炒め キャベツの山椒炒め アスパラのくるみ和え ご飯 みそ汁 果物 579kcal/3.3g/25.7g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 703kcal/3.3g/28.6g	豚ロースの 生姜焼き ニラもやし炒め カリフラワーのマリネ ご飯 みそ汁 果物 655kcal/3.2g/25.1g	鮭の 白ワイン蒸し 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 みそ汁 果物 640kcal/3.2g/28.0g	白身魚のムニエル 山葵タルタル添え 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 574kcal/3.2g/28.8g

食事予約表は 1月27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