



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9日(日)~2月15日(土)



	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g/16.9g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 447kcal/3.0g/16.9g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 477kcal/2.8g/17.4g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.4g/14.8g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 497kcal/2.8g/20.4g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 452kcal/2.9g/19.1g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/13.3g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 685kcal/2.9g/29.0g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 542kcal/2.9g/21.8g	彩りスクランブルエッグ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 611kcal/2.7g/22.8g	ポトフ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 564kcal/2.9g/18.4g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/19.3g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 497kcal/2.9g/16.7g	さつまいものチャウダースープ 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 659kcal/3.0g/21.9g
昼食	昼A定食 さわらの生姜煮 ぜんまいの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 541kcal/3.0g/24.0g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/21.8g	鱈の蒲焼き 蓮根サラダ フルーツ ご飯 すまし汁 569kcal/3.0g/22.9g	かき揚げ オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 559kcal/3.0g/14.2g	麻婆豆腐 長芋の塩昆布和え フルーツ ご飯 わかめスープ 592kcal/3.0g/23.0g	♪鶏肉の味噌マヨ炒め 菜の花の煮浸し もやしの中華和え ご飯 かきたま汁 572kcal/3.0g/24.8g	白身魚の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 526kcal/3.0g/20.0g
	昼B定食 ゆかり風味の混ぜ寿司 ぜんまいの煮物 ピーマンの焼き浸し みそ汁 551kcal/3.3g/16.9g	ロールパンサンド(卵・ツナ) グリーンサラダ オレンジゼリー コーンスープ 560kcal/3.1g/20.7g	☆焼き豚温玉丼 蓮根サラダ フルーツ すまし汁 597kcal/3.1g/23.3g	焼きビーフン オクラのおかか和え フルーツ みそ汁 457kcal/3.1g/14.2g	ワンタンメン 長芋の塩昆布和え フルーツ 420kcal/3.2g/13.1g	イカ天そば 菜の花の煮浸し もやしの中華和え 487kcal/3.3g/19.7g	牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 684kcal/3.2g/13.9g
夕食	夕A定食 胡麻味噌カツ 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 775kcal/3.3g/29.9g	鮭のバター醤油焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 661kcal/3.2g/30.3g	鶏肉のおろしポン酢 南瓜の煮付け 春菊のお浸し ご飯 粕汁 果物 693kcal/2.7g/30.6g	散らし寿司 ブロッコリーのかにあんかけ 焼き茄子 すまし汁 果物 649kcal/3.2g/28.2g	ぶりの漬け焼き あさりとアスパラのソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 616kcal/3.2g/28.3g	☆特別食 金目鯛の奉書巻 しらうおの香梅煮 681kcal/3.4g/26.4g	和風おろしハンバーグ ほうれん草のソテー 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 681kcal/3.4g/26.4g
	夕B定食 鯖の黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 662kcal/2.7g/26.4g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 583kcal/3.2g/31.9g	カレーのムニエル 南瓜の煮付け 春菊のお浸し ご飯 粕汁 果物 667kcal/3.2g/32.9g	煮豚 ブロッコリーのかにあんかけ 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 664kcal/3.2g/29.0g	☆おでん あさりとアスパラのソテー しろ菜のすだち和え ご飯 果物 634kcal/3.1g/29.4g	新筍とイカの吟醸和え あさりの炊き込みご飯 吸物 デザート 677kcal/3.6g/38.7g	鯛とおぼろ豆腐の酒蒸し ほうれん草のソテー 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 602kcal/3.2g/31.0g

食事予約表は 2月3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