



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

12月14日(日)～12月20日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 417kcal/3.2g/12.0g	朝B定食 千草焼き キャロットサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/2.9g/15.8g	朝C定食 鮭の塩焼き オクラのポン酢和え 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g/24.1g	朝D定食 穴子出し巻き玉子 胡瓜のマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 482kcal/2.8g/13.2g	朝E定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 423kcal/3.0g/12.4g	朝F定食 焼きたらこ アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 458kcal/3.2g/21.8g	朝G定食 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 402kcal/3.4g/18.6g
	朝B定食 ウィンナーソーテと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 688kcal/3.0g/24.0g	朝C定食 フレンチトースト キャロットサラダ フルーツ ミルク 640kcal/2.7g/23.9g	朝D定食 スペイン風オムレツと オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 539kcal/2.8g/21.2g	朝E定食 ミートボール 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 613kcal/2.9g/26.9g	朝F定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 673kcal/2.9g/26.2g	朝G定食 ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 601kcal/2.9g/20.5g	朝H定食 小松菜のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 607kcal/2.9g/23.8g
昼食	昼A定食 白身魚の 五目あんかけ チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 450kcal/3.0g/17.6g	昼B定食 豚肉の ケチャップ炒め ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 495kcal/3.0g/14.8g	昼C定食 太刀魚の 梅しそ焼き ♪ブロッコリーとツナの塩昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 588kcal/3.0g/20.4g	昼D定食 鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 549kcal/3.0g/22.0g	昼E定食 赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 455kcal/3.0g/19.3g	昼F定食 鰯の南蛮漬け 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 575kcal/3.0g/22.6g	昼G定食 牛肉コロッケ 人参の金平 インゲンのお浸し ご飯 コンソメスープ 635kcal/3.3g/13.8g
	昼B定食 衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 558kcal/3.0g/19.6g	昼C定食 空豆と小柱の クリームスパゲティ きのこのマリネ フルーツ コーンスープ 656kcal/3.0g/23.7g	昼D定食 坦々うどん ♪ブロッコリーとツナの塩昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 704kcal/2.9g/31.2g	昼E定食 タラの アーモンドフライ カリフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 639kcal/3.0g/25.9g	昼F定食 エビ高菜ピラフ しろ菜の胡麻和え フルーツ すまし汁 490kcal/3.0g/18.8g	昼G定食 豚丼  冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ みそ汁 526kcal/3.0g/16.4g	昼H定食 柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 インゲンのお浸し ご飯 コンソメスープ 405kcal/2.8g/10.3g
夕食	夕A定食 鶏肉の2色焼き (青のり・たれ) 豚肉とレンコンの甘辛炒め わかめとカニカマの酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 686kcal/3.3g/30.8g	夕B定食 鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し 春菊の湯葉和え ご飯 みそ汁 果物 597kcal/3.2g/24.5g	夕C定食 豆腐ハンバーグ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 634kcal/3.2g/24.0g	夕D定食 ぶりの幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え ご飯 すまし汁 果物 562kcal/3.2g/30.7g	夕E定食 煮豚 きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 740kcal/3.3g/31.6g	夕F定食 ☆おでん 筍といかのおかか炒め 水菜の煮浸し ご飯 果物 587kcal/3.1g/30.2g	夕G定食 銀鮭の塩焼き 卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 586kcal/3.2g/24.3g
	夕B定食 めばるの竜田揚げ 豚肉とレンコンの甘辛炒め わかめとカニカマの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 704kcal/3.2g/27.0g	夕C定食 韓国風牛肉炒め 茄子の揚げ浸し 春菊の湯葉和え ご飯 みそ汁 果物 625kcal/3.2g/29.1g	夕D定食 白身魚の 中華風甘酢だれ 春雨と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 554kcal/3.1g/26.3g	夕E定食 牛肉とエリンギの オイスター炒め 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え ご飯 すまし汁 果物 581kcal/3.2g/31.2g	夕F定食 さわらのレモン蒸し きのこのバター醤油炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 650kcal/3.0g/28.6g	夕G定食 カレイのムニエル 筍といかのおかか炒め 水菜の煮浸し ご飯 コンソメスープ 果物 569kcal/3.2g/28.9g	夕H定食 とんてき 卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 693kcal/3.2g/24.6g

食事予約表は 12月5日(金) 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