



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3日(日)~12月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 がんものあんかけ もずく胡瓜 フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/2.7g	焼きししゃも  ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 428kcal/3.0g	なめ茸の卵焼き もやしのゆかり和え 納豆 ごはん みそ汁 438kcal/3.1g	薩摩揚げの炊き合わせ なめこおろし 梅干し ごはん みそ汁 433kcal/3.1g	☆茶粥(ほうじ茶) おかず三種盛り  フルーツ ごはん みそ汁 426kcal/3.0g	鮭の塩焼き  じゃが芋のほっくり煮 納豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.1g	厚焼き卵  レタスの和え物 わさびふりかけ ごはん みそ汁 425kcal/2.9g
	朝B定食 チーズスクランブルと グリーンサラダ フルーツ ロールパン  ミルク 538kcal/3.2g	カレーパスタスープ ほうれん草の和え物 ヨーグルト ☆ミネラルロール ミルク 537kcal/3.3g	ハムステーキと カリフラワーのサラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 535kcal/3.3g	目玉焼きと オニオンサラダ  フルーツ トースト ミルク 530kcal/3.0g	はんぺんのチーズ焼き と コーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 528kcal/3.1g	ジャーマンポテト ごぼうの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 543kcal/3.2g	ウインナーのスープ煮 レタスの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 542kcal/3.3g
昼食	昼A定食 赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の煮浸し 玉葱の香和え ごはん すまし汁 509kcal/3.2g	☆焼き鳥丼  茄子の煮付け フルーツ すまし汁 571kcal/3.3g	カレイの生姜煮 キャベツの昆布和え フルーツ ごはん みそ汁 538kcal/3.2g	おにぎり三種 (かつお・たらこ・ゆかり) 山菜そば  小松菜のじゃこ和え みつ豆	太刀魚の漬け焼き 金時豆の含め煮 野菜のピクルス ごはん みそ汁 544kcal/3.1g	豚肉のべっこう煮 もやし炒め ぜんまいの胡麻和え ごはん すまし汁 547kcal/3.2g	あんかけうどん かぶの酢の物  フルーツ 553kcal/3.4g
	昼B定食 牛肉と野菜の 細切り炒め  しろ菜の煮浸し 玉葱の香和え ごはん 中華スープ 551kcal/3.3g	あじの高麗焼き 茄子の煮付け フルーツ ごはん わかめスープ 545kcal/3.2g	とんこつラーメン キャベツの昆布和え フルーツ 622kcal/3.6g	おにぎり三種 (かつお・たらこ・ゆかり) 山菜そば  小松菜のじゃこ和え みつ豆	☆オムライス 〜トマトソース〜  野菜のピクルス フルーツ コンソメスープ 614kcal/3.4g	さばの中華だれ もやし炒め ぜんまいの胡麻和え ごはん 豆苗スープ 567kcal/3.3g	☆パンプキングラタン  かぶサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 663kcal/3.6g
夕食	鯛の照り焼き きのこのアヒージョ風 ごぼうの胡麻酢和え ごはん みそ汁 果物 679kcal/4.1g	☆牛しゃぶ おろしポン酢 チンゲン菜の辛子和え ごはん みそ汁 漬物 果物 666kcal/3.8g	☆さんまの塩焼き アスパラのにんにく炒め イカの酢味噌かけ ごはん けんちん汁 果物 645kcal/4.1g	豚肉の幽庵焼き 白菜の五目煮浸し きのこのとろろかけ ごはん みそ汁 漬物 果物 669kcal/3.9g	☆カワハギの煮付け 春雨の炒め物 いんげんのくるみ和え ごはん すまし汁 果物 649kcal/4.1g	【人気メニュー】 ☆海鮮ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草のお浸し りんごのゼリー寄せ 赤だし 688kcal/4.1g	さわらの雪中焼き 炒り豆腐 茄子の香味和え 炊き込みご飯 すまし汁 漬物 果物 670kcal/4.0g
	タB定食 ポークチャップ  きのこのアヒージョ風 ごぼうの胡麻酢和え ごはん コンソメスープ 果物 684kcal/4.2g	♪たらの じゃが芋包み焼き 豆腐のあんかけ チンゲン菜の辛子和え ごはん パンプキンスープ 果物 691kcal/4.3g	クリームシチュー  アスパラのにんにく炒め イカサラダ パン フルーツ三種盛り 688kcal/4.2g	サーモンフライ 白菜の五目煮浸し きのこのとろろかけ ごはん コンソメスープ 果物 698kcal/4.0g	れんこんハンバーグ 春雨の炒め物 いんげんのくるみ和え ごはん 枝豆スープ 果物 680kcal/4.2g		豚肉の葱ソース 炒り豆腐 茄子の香味和え 炊き込みご飯 エキの酸辣湯 果物  681kcal/4.2g

食事予約表は 11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