



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strール加古川  
12月10日(日)~12月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 梅干し ごはん みそ汁 428kcal/3.1g	はんぺんの卵とじ めかぶ胡瓜 フルーツ ごはん みそ汁 431kcal/2.8g	☆カレーの干物 ブロッコリーのくるみと和え 納豆 ごはん みそ汁 440kcal/2.9g	海苔入りだし巻き卵 玉葱の甘辛煮 らっきょう漬け ごはん みそ汁 430kcal/2.9g	平天の煮物 カリフラワーのゆかり和え フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/3.0g	三種盛り【とり】 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ごはん みそ汁 457kcal/2.7g	鮭の塩焼き オクラの和え物 たまごふりかけ ごはん みそ汁 439kcal/3.0g
	朝B定食 彩りスクランブル エッグと豆サラダ フルーツ ロールパン ミルク 550kcal/3.2g	☆ホットケーキ 海藻サラダ フルーツ ミルク 618kcal/2.0g	ミネストローネ ブロッコリーのくるみと和え 6Pチーズ イギリスパン ミルク 555kcal/3.3g	ウイナーソーテーと 茹で野菜 ヨーグルト トースト ミルク 545kcal/3.1g	茄子と挽肉のココット カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ロールパン ミルク 571kcal/3.2g	じゃが芋のたらこマヨ 焼きと大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/3.2g	ベーコンスープ煮 オクラの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 548kcal/3.3g
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き 切干大根のしのだ煮 フルーツ ごはん すまし汁 540kcal/3.2g	鴨南蛮そば 白菜のさっと煮 もやしのナムル 570kcal/3.5g	☆いなり寿司 温玉うどん チンゲン菜の おかか和え フルーツ 565kcal/3.4g	☆いわしの煮付け しろ菜のなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 509kcal/3.2g	あっさり肉豆腐 三色ピーマンの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 ごはん すまし汁 571kcal/3.3g	さばの竜田揚げ キャベツのカニカマ和え オレンジゼリー ごはん みそ汁 568kcal/3.1g	鶏肉のさっぱり煮 ふきの胡麻和え フルーツ ごはん すまし汁 557kcal/3.2g
	昼B定食 海老のチリソース 切干大根のしのだ煮 フルーツ ごはん 中華スープ 571kcal/3.3g	☆八宝菜 カニシューマイ もやしのナムル ごはん オクラのスープ 600kcal/3.4g		鶏肉のタルタル焼き しろ菜のなめたけ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 561kcal/3.3g	スープスパゲティ 三色ピーマンの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 613kcal/3.36g	カレーライス グリーンサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 509kcal/3.2g	☆野菜たっぷり ラーメン ふきの胡麻和え フルーツ 629kcal/3.5g
夕食	☆肉じゃが イカの香り炒め キャベツの辛子和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/4.0g	鮭の粕漬焼き 南瓜の田舎煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 689kcal/4.1g	豚肉の葱塩焼き きんぴらごぼう アスパラの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 651kcal/4.2g	鯛のつや焼き 大根の貝柱あんかけ 春雨の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/4.0g	WINTER SPECIAL 甘鯛と天使の海老のフリット ビーフシチューのパイ包み など	切りカレーの生姜煮 里芋の田楽 かぶなます 吹き寄せご飯 すまし汁 漬物 果物 661kcal/4.1g	和風ハンバーグ 豆ひじき 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 678kcal/4.0g
	夕B定食 すずきの チーズ風味焼き イカの香り炒め キャベツの辛子和え ご飯 コンスープ 果物 684kcal/4.1g	♪とり天とごろっと 野菜の星酢あん 南瓜の田舎煮 ほうれん草の白和え ご飯 中華スープ 果物 697kcal/4.2g	あじのきのこソース きんぴらごぼう アスパラの和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 668kcal/4.2g	牛肉とポテトのソーテー 大根の貝柱あんかけ 春雨の胡麻酢和え ご飯 オニオンスープ 果物 683kcal/4.2g		☆キムチチゲ鍋 かぶなます フルーツ二種盛り ご飯 漬物 689kcal/4.3g	さわらの イタリアンホイール焼き 豆ひじき 小松菜のお浸し ご飯 コンソメスープ 果物 675kcal/4.2g

食事予約表は 12月 4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