



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24日(日)~12月30日(土)



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも いんげんのピーナッツ和え フルーツ ごはん みそ汁 433kcal/2.8g	薩摩揚げの炊き合わせ チンゲン菜の胡麻和え 納豆 ごはん みそ汁 456kcal/3.0g	関東風厚焼き卵 じゃがいものおかか煮 梅干し ごはん みそ汁 438kcal/3.1g	えび団子の旨煮 ほうれん草のお浸し 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 443kcal/2.9g	鮭の塩焼き ブロッコリーのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 440kcal/3.1g	高野豆腐の卵とじ カリフラワーのゆかり和え らっきょう漬 ごはん みそ汁 446kcal/3.1g	三種盛り【鯛の梅煮】 胡瓜の酢の物 納豆 ごはん みそ汁 435kcal/3.0g
	朝B定食 カレーパスタスープ いんげんのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 557kcal/3.3g	☆フレンチトースト 豆サラダ フルーツ ミルク 623kcal/2.6g	ウイナーソーテーとマカロニサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 547kcal/3.1g	スクランブルエッグとオクラのサラダ 6Pチーズ トースト ミルク 550kcal/3.2g	ミネストローネ ブロッコリーの胡麻マヨかけ フルーツ ロールパン ミルク 563kcal/3.3g	ハワイアンステーキとカリフラワーのサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 555kcal/3.2g	ほうれん草オムレツと海草サラダ フルーツ トースト ミルク 548kcal/3.2g
昼食	昼A定食 けんちんそば ふきの青煮 きのこのマリネ 521kcal/3.5g	たらのおろし煮 焼き厚揚げ イカとオクラの山葵和え ごはん みそ汁 528kcal/3.2g	そうめんちゃんぷる 小松菜の煮浸し パインゼリー みそ汁 558kcal/3.4g	♪赤魚の和風生姜あんかけ 白菜とツナの和え物 フルーツ ごはん すまし汁 547kcal/3.3g	♪鶏肉の塩麹炒め さつまいの田舎煮 たたき胡瓜 ごはん みそ汁 563kcal/3.2g	さばの味噌煮 しろ菜のカニカマ和え フルーツ ごはん すまし汁 537kcal/3.3g	牛肉とごぼうのあんとうどん レタスの和え物 フルーツ 561kcal/3.5g
	昼B定食 ☆ミニホットドッグとミニ卵ロール きのこのマリネ フルーツ コンソメスープ 580kcal/3.2g	タンドリーチキン 焼き厚揚げ イカとオクラの山葵和え ごはん 大根スープ 543kcal/3.2g	白身魚フライ 小松菜の煮浸し パインゼリー ごはん トマトスープ 555kcal/3.3g	ミートスパゲティ 白菜とツナの和え物 フルーツ コンソメスープ 603kcal/3.6g	五目チャーハン さつまいの田舎煮 たたき胡瓜 中華スープ 571kcal/3.5g	塩ラーメン しろ菜のカニカマ和え フルーツ 614kcal/3.6g	☆ポテトグラタン レタスの和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 638kcal/3.6g
夕食	夕A定食 豚肉の味噌漬け焼き 茄子揚げ浸し 白菜の辛子酢和え 炊き込みご飯 すまし汁 果物 671kcal/4.0g	【クリスマスメニュー】 ☆牛肉ステーキ 長芋の銀あんかけ	鶏つくね鍋 南瓜の香味和え フルーツミルク寒天 ご飯 漬物 670kcal/3.9g	鯛の煮付け 炒り豆腐 大根ナムル ご飯 みそ汁 漬物 果物 666kcal/4.0g	牛肉と野菜の煮込み 春雨の炒め物 かぶの柚香和え ご飯 すまし汁 果物 675kcal/4.1g	さわらの幽庵焼き ひじきの煮物 きのこのくみみと和え ご飯 のっぺい汁 漬物 果物 647kcal/3.9g	豚肉のおろし蒸し さつまいと小豆の煮物 キャベツの梅じゃこ和え ご飯 みそ汁 果物 663kcal/3.9g
	夕B定食 あじのソーテー 野菜ソース 茄子揚げ浸し 白菜の辛子酢和え ご飯 オニオンスープ 果物 689kcal/4.1g	しろ菜とコーンの和え物 手作りケーキ ごはん 野菜スープ 689kcal/4.1g	鮭の中華風焼き漬け もやし炒め 南瓜の香味和え ご飯 わかめスープ フルーツミルク寒天 660kcal/4.0g	☆酢豚 炒り豆腐 大根ナムル ご飯 中華スープ 果物 693kcal/4.2g	太刀魚のにんにくバターソース 春雨の炒め物 かぶの柚香和え ご飯 人参スープ 果物 680kcal/4.1g	☆カレー鍋 ひじきのサラダ フルーツ二種盛り ご飯 漬物 685kcal/4.2g	☆海老フライ キャベツの梅じゃこ和え プリンアラモード ご飯 豆スープ 703kcal/3.7g

食事予約表は 12月 15日(金) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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