



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
1月14日(日)~1月20日(土)



	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 平天のおかか煮 めかぶ胡瓜 梅干し ごはん みそ汁 417kcal/3.1g	♪小豆粥 だし巻き卵 キャベツのさっぱり和え みそ汁 515kcal/2.7g	☆カレーの干物 ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 434kcal/2.8g	高野豆腐の炊き合わせ 長芋とろろ らっきょう漬け ごはん みそ汁 441kcal/2.9g	鮭の塩焼き しろ菜とコーンの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 423kcal/3.0g	三種盛り(海老) いんげんのなめたけ和え 納豆 ごはん みそ汁 436kcal/2.8g	彩り厚焼き卵 じゃが芋のおかか煮 わさびふりかけ ごはん みそ汁 433kcal/2.9g
	朝B定食 チーズオムレツと海藻サラダ フルーツ ロールパン ミルク 554kcal/3.0g	帆立のコーンクリーム煮 キャベツのさっぱり和え フルーツ ☆抹茶ツイスト ミルク 570kcal/3.3g	ミートボール ブロッコリーの和ドレ和え キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 555kcal/3.2g	ス克蘭ブルエッグとオニオンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 544kcal/3.0g	ポトフ しろ菜とコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 559kcal/3.3g	ベーコンソテーと大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 526kcal/3.0g	じゃが芋のたらこマヨとオクラサラダ ヨーグルト トースト ミルク 549kcal/3.2g
昼食	昼A定食 和風スパゲティ ほうれん草のさっと煮 蓮根のくるみ和え すまし汁 602kcal/3.4g	さばの生姜煮 大根ナムル みつ豆 ごはん みそ汁 556kcal/3.2g	☆木の葉丼 もやしのゆかり和え フルーツ みそ汁 571kcal/3.4g	稲庭うどん ピーマンのじゃこ和え フルーツ 549kcal/3.5g	☆お好み焼き 切り干し大根のしのだ煮 ふきのピーナッツ和え みそ汁 561kcal/3.3g	赤魚の野菜蒸し 南瓜の煮物 ツナと胡瓜の和え物 ごはん すまし汁 516kcal/3.2g	きつねうどん カリフラワーのマリネ フルーツ 539kcal/3.5g
	昼B定食 麻婆茄子 ほうれん草のさっと煮 蓮根のくるみ和え ごはん 中華スープ 476kcal/3.3g	豚キムチ 大根ナムル みつ豆 ごはん わかめスープ 578kcal/3.3g	あじの高麗焼き もやしのゆかり和え フルーツ ごはん 豆苗スープ 553kcal/3.2g	鶏肉の粒マスタード焼き ピーマンのじゃこ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 561kcal/3.3g	いかのチリソース炒め 切り干し大根のしのだ煮 ふきのピーナッツ和え ごはん 中華スープ 574kcal/3.3g	味噌ラーメン 南瓜の煮物 ツナと胡瓜の和え物 607kcal/3.6g	☆マカロニグラタン カリフラワーのマリネ フルーツ ごはん コンソメスープ 630kcal/3.4g
夕食	夕A定食 肉じゃが 炒り豆腐 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 667kcal/3.9g	ぶりのホイル焼き 里芋の田楽 しろ菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 660kcal/4.0g	豚肉のんにく味噌焼き 茄子の含め煮 ごぼうの胡麻酢和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 654kcal/4.1g	さわらのかぶら蒸し さつま芋の糸昆布煮 白菜の香味和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 679kcal/3.9g	筑前煮 アスパラの炒め物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 675kcal/3.9g	鯛の煮付け 豆ひじき 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 670kcal/4.0g	【あったかメニュー】 ♪ごま豆乳鍋 かぶの蟹あんかけ キャベツの柚子和え 水羊羹と果物 ご飯 漬物 669kcal/4.0g
	夕B定食 鮭の中華あんかけ 炒り豆腐 オクラの和え物 ご飯 酸辣湯 果物 672kcal/4.0g	揚げ鶏のレモンマリネ 里芋の田楽 しろ菜の辛子和え ご飯 卵スープ 果物 689kcal/4.2g	甘鯛のソテー 野菜のソース 茄子の含め煮 ごぼうの胡麻酢和え ご飯 コンソメスープ 果物 610kcal/4.3g	ミックスフライ 白菜の香味和え フルーツ二種盛り ご飯 人参スープ 703kcal/3.8g	すずきの香草焼き アスパラの炒め物 春雨の酢の物 ご飯 コンソメスープ 果物 673kcal/4.1g	酢豚 豆ひじき 小松菜のお浸し ご飯 中華スープ 果物 697kcal/4.2g	

食事予約表は 1月 8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