



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21日(日)~1月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 薩摩揚げの煮物 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 453kcal/3.1g	☆さんまの開き いんげんのピーナッツ和え 納豆 ごはん みそ汁 450kcal/2.9g	だしまき卵 里芋の煮っころがし らっきょう漬け ごはん みそ汁 434kcal/2.7g	はんぺんのおろし煮 もずく胡瓜 フルーツ ごはん みそ汁 429kcal/2.9g	三種盛り(にしん) チンゲン菜の煮浸し 納豆 ごはん みそ汁 447kcal/3.1g	鮭の塩焼き ほうれん草とコーンの和え物 梅干し ごはん みそ汁 433kcal/3.1g	高野豆腐の卵とじ 大根の酢の物 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 460kcal/2.9g
	朝B定食 ハムエッグと豆サラダ フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/3.2g	カレーパスタスープ いんげんのピーナッツ和え 6Pチーズ ☆ミネラルロール ミルク 573kcal/3.3g	ベーコンと野菜のソテー カリフラワーの粒マスタード和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 537kcal/3.1g	スペイン風オムレツとマカロニサラダ フルーツ トースト ミルク 583kcal/3.2g	ウインナーソーテとグリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 539kcal/3.1g	ミネストローネ ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 555kcal/3.3g	ハワイアンステーキとパンプキンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 547kcal/3.0g
昼食	昼A定食 さわらの菜種焼き さつま芋のレモン煮 わかめの酢の物 ごはん すまし汁 544kcal/3.0g	具だくさんそば 南瓜の華風和え フルーツ 540kcal/3.4g	いわしの梅煮 ブロッコリーのかにかま和え フルーツ ごはん みそ汁 537kcal/3.1g	豚肉と厚揚げの生姜炒め ぜんまいの煮物 マンゴープリン ごはん すまし汁 558kcal/3.3g	にゅうめん 卵の花 イカのレモン酢和え 549kcal/3.4g	鶏肉の唐揚げ 長芋の白煮 ふきの胡麻和え ごはん みそ汁 587kcal/3.2g	鍋焼きうどん キャベツの梅じゃこ和え フルーツ 517kcal/3.5g
	昼B定食 五目ビーフン さつま芋のレモン煮 わかめの酢の物 中華スープ 569kcal/3.5g	さばの甘酢あん 南瓜の華風和え フルーツ ごはん 豆苗スープ 569kcal/3.2g	☆オムライス 〜トマトソース〜 かにかまサラダ フルーツ コーンスープ 613kcal/3.4g	わかめラーメン ぜんまいの煮物 マンゴープリン 603kcal/3.6g	肉団子と春雨の煮込み 卵の花 イカのレモン酢和え ごはん 中華スープ 566kcal/3.4g	たらのピカタ 長芋の白煮 ふきの胡麻和え ごはん コンソメスープ 569kcal/3.3g	カレードリア コーンサラダ フルーツ 野菜スープ 637kcal/3.5g
夕食	夕A定食 ぶりの塩焼き 揚げだし豆腐 チンゲン菜の山葵和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/4.0g	豚カツとじ きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 696kcal/4.1g	鮭のチャンチャン焼き がんもの煮物 茄子の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.2g	鶏肉の照り焼き ☆茶碗蒸し 小松菜のじゃこ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 658kcal/4.1g	切りカレイの煮付け もやしとピーマンの炒め物 胡麻豆腐 ご飯 豚汁 漬物 果物 656kcal/4.0g	牛肉の時雨煮 ふろふきかぶ 白菜のしそ和え ご飯 すまし汁 果物 670kcal/4.1g	すずきのウニ焼き しろ菜の五目煮浸し きのこのとろろかけ 山菜おこわ みそ汁 果物 673kcal/4.0g
	夕B定食 チキンソテー オレンジソース 揚げだし豆腐 チンゲン菜の山葵和え ご飯 コンソメスープ 果物 679kcal/4.0g	☆中華風カツオのたたき きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 ご飯 春雨スープ 果物 663kcal/3.7g	牛肉とポテトのソテー がんもの煮物 茄子の胡麻和え ご飯 コンソメスープ 果物 689kcal/4.1g	♪韓国風スンドゥブチゲ鍋 小松菜のじゃこ和え フルーツ二種盛り ご飯 漬物 680kcal/4.2g	ポークソテー オニオンソース もやしとピーマンの炒め物 胡麻豆腐 ご飯 コンソメスープ 果物 670kcal/4.2g	鯛のバター焼き ふろふきかぶ 白菜のしそ和え ご飯 人参スープ 果物 675kcal/4.2g	蒸し鶏の香味だれ しろ菜の五目煮浸し きのこのとろろかけ 山菜おこわ 中華スープ 果物 649kcal/3.8g

食事予約表は 1月 15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