



バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラール加古川
栄養バランスもGOOD!
1月11日(日)~1月17日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	朝A定食	焼きししゃも インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 381kcal/2.9g/13.6g	☆茶粥 三種盛り合わせ ふきの青煮 梅干し みそ汁 305kcal/3.3g/6.4g	平天の煮物 オクラの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 460kcal/3.1g/19.0g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 447kcal/2.9g/14.2g	がんもの煮物 長芋とろろ 梅干し ご飯 みそ汁 464kcal/3.5g/14.1g	鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 477kcal/2.9g/24.3g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 428kcal/2.9g/10.0g
	朝B定食	ウイナーソーテーと ビーンズサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 663kcal/2.9g/22.7g	クラムチャウダー ハムサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 681kcal/2.9g/28.4g	カレーパスタスープ オクラの和え物 ヨーグルト イギリスパン ミルク 586kcal/3.0g/19.4g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 550kcal/2.8g/16.4g	スクランブルエッグと 小松菜のソーテー チーズ ロールパン ミルク 606kcal/2.9g/26.7g	はんぺんの チーズ焼き オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 504kcal/2.7g/16.7g	ミートボール トマト煮 ワカメの和え物 フルーツ トースト ミルク 551kcal/2.9g/17.8g
昼食	昼A定食	鶏肉の ママレード焼き 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 573kcal/3.0g/21.9g	カニ玉 小松菜のさっと煮 山菜ナムル ご飯 わかめスープ 552kcal/3.2g/14.9g	☆赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 540kcal/3.0g/20.0g	牛肉の旨塩炒め さつまいもサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 551kcal/3.0g/23.3g	鰯の煮付け 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 481kcal/2.9g/21.3g	豚肉の生姜焼き ぜんまいの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 541kcal/3.0g/13.9g	八宝菜 スナッPEndウの辛子和え フルーツ ご飯 にら玉スープ 541kcal/2.9g/18.3g
	昼B定食	太刀魚の磯辺揚げ 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 635kcal/3.0g/21.1g	味噌バターコーン ラーメン 小松菜のさっと煮 山菜ナムル 432kcal/3.1g/14.9g	コロッケ二種盛り 豆苗のさっと炒め 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 611kcal/3.2g/13.6g	ほうれん草と あさりのドリア さつまいもサラダ フルーツ コンソメスープ 634kcal/3.1g/22.7g	明太高菜チャーハン シューマイ 春雨の中華和え 中華スープ 531kcal/3.4g/17.0g	えび玉とじ丼 ぜんまいの煮物 フルーツ みそ汁 566kcal/3.0g/21.6g	なめことろそば たけのこの煮物 スナッPEndウの辛子和え 428kcal/3.0g/13.8g
夕食	夕A定食	白身魚のホイル焼き アスパラと帆立のソーテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.2g/26.4g	☆鯖の塩焼き いわしつみれの炊き合わせ 白菜の柚子和え ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.2g/30.0g	鶏肉の二色焼き (たれ・塩) 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 680kcal/3.4g/27.9g	☆めばるの煮付け かぶの湯葉あんかけ 胡瓜とえのきの和え物 ご飯 すまし汁 果物 510kcal/3.2g/24.7g	☆和風チキンカツ ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 みそ汁 果物 655kcal/3.4g/35.1g	☆冬のおすすめ☆ ♪ほうとう鍋 もやしのそぼろ炒め 585kcal/3.3g/26.4g	肉じゃが レンコンの金平 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.3g/26.4g
	夕B定食	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ アスパラと帆立のソーテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 600kcal/2.9g/20.8g	牛肉と海老の オイスター炒め いわしつみれの炊き合わせ 白菜の柚子和え ご飯 すまし汁 果物 549kcal/3.2g/31.5g	カレイのムニエル 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 654kcal/3.2g/26.5g	ポークソーテー オニオンソース かぶの湯葉あんかけ 胡瓜とえのきの和え物 ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.3g/25.7g	鯛の白ワイン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 みそ汁 果物 493kcal/3.0g/23.4g	オクラのポン酢和え 果物 ご飯 680kcal/3.4g/22.0g	ぶりの照り焼き レンコンの金平 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 586kcal/3.2g/25.4g

食事予約表は 1月5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