



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18日(日)～1月24日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	朝 A 定食 焼きたらこ ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 384kcal/3.1g/16.4g	ちくわの煮物 インゲンの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 414kcal/3.0g/13.8g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g/15.4g	鮭の塩焼き オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 528kcal/2.9g/24.2g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 350kcal/3.3g/9.4g	三種盛り(いわし) 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 460kcal/2.8g/13.0g	厚焼き玉子 キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 459kcal/2.8g/16.2g
	朝 B 定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 677kcal/2.9g/26.5g	ピザトースト インゲンサラダ フルーツ ミルク 530kcal/2.9g/19.2g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 551kcal/2.8g/15.4g	ポークビーンズ オクラのおかか和え ヨーグルト トースト ミルク 632kcal/3.0g/23.2g	彩り スクランブルエッグ サイコロサラダ チーズ ロールパン ミルク 664kcal/2.9g/26.7g	ハムソテーと ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 577kcal/2.9g/18.9g	南瓜と小柱の クリーム煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 635kcal/3.0g/21.3g
昼食	昼 A 定食 鰯の竜田揚げ 茄子の生姜煮 小松菜のピーナツ和え ご飯 中華スープ 584kcal/3.0g/22.5g	牛肉の時雨煮 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 513kcal/2.8g/26.5g	かき揚げ 青菜とイカの塩炒め ふきの新香和え ご飯 すまし汁 580kcal/3.2g/15.6g	太刀魚の南蛮漬け キャベツのお浸し フルーツ ご飯 春雨スープ 586kcal/2.9g/17.8g	チンジャオロース 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 ワカメスープ 499kcal/3.0g/23.6g	赤魚の煮付け 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 455kcal/3.0g/18.0g	鶏肉の照り焼き 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 595kcal/3.0g/27.1g
	昼 B 定食 スープスパゲティ 南瓜のソテー 小松菜のピーナツ和え 620kcal/2.8g/27.4g	木の葉丼 胡瓜とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 532kcal/3.0g/18.6g	梅昆布うどん 青菜とイカの塩炒め ふきの新香和え 387kcal/3.4g/10.2g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 春雨スープ 504kcal/3.0g/15.3g	白身魚の西京焼き 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 ワカメスープ 568kcal/3.0g/22.5g	☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 449kcal/3.4g/18.1g	にゅうめん 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 423kcal/3.4g/18.9g
夕食	タ A 定食 豚肉のおろしポン酢 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 645kcal/3.2g/29.2g	めばるの酒蒸し 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 526kcal/3.4g/25.9g	鯖の幽庵焼き 豆苗ともやしの炒め物 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 564kcal/3.2g/26.1g	豆腐ハンバーグ きのこの炒め物 アスパラとツナの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 704kcal/3.3g/22.5g	☆うなぎの三色丼 スナッPEndウのソテー しろ菜の和え物 みそ汁 果物 645kcal/3.3g/28.1g	特別食 海鮮ちらし寿司 かぶの柚子そぼろあんかけ 春菊とさつまいもの白和え 赤だし デザート 735kcal/3.4g/39.8g	
	タ B 定食 さわらの香草焼き 帆立のバター炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 682kcal/3.2g/30.9g	チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 648kcal/3.2g/25.7g	おでん 豆苗ともやしの炒め物 白菜の甘酢和え ご飯 果物 542kcal/2.8g/26.0g	鯛のムニエル バジルソースかけ きのこの炒め物 アスパラとツナの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 648kcal/3.1g/26.6g	♪豚肉とじゃが芋の ガーリック炒め スナッPEndウのソテー しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 577kcal/3.2g/18.3g	味噌カツ ピーマンの山椒炒め 長芋の梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 765kcal/3.3g/30.9g	

食事予約表は 1月12日(月) 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