



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!

パストラール加古川

1月25日(日)~1月31日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 372kcal/3.2g/12.4g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 431kcal/3.3g/16.1g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 471kcal/2.8g/18.6g	穴子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 502kcal/2.9g/18.0g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.9g/13.1g	厚揚げの煮物 ふきのくるみ and え 納豆 ご飯 みそ汁 471kcal/2.9g/17.4g	鱈の干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 446kcal/3.2g/19.7g
	朝B定食 ベーコンソーテーと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 690kcal/2.9g/23.8g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 627kcal/3.0g/27.8g	チンゲン菜のスープ ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 529kcal/3.0g/15.5g	ウインナーと 野菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 571kcal/2.8g/16.5g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 657kcal/2.8g/22.6g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ and え ヨーグルト イギリスパン ミルク 658kcal/2.9g/25.2g	目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ トースト ミルク 525kcal/2.7g/20.2g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレー風味フライ ほうれん草のカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁 606kcal/3.0g/22.8g	鱈の生姜煮 じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 505kcal/2.9g/21.7g	麻婆豆腐 白菜のなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁 558kcal/3.1g/22.5g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 609kcal/3.0g/23.9g	たらの梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 490kcal/3.0g/19.1g	カレイのパン粉焼き 冬瓜の葛煮 しろ菜の昆布和え ご飯 みそ汁 556kcal/3.0g/25.0g	鶏肉の塩麴焼き インゲンの和ドレ和え みつ豆 ご飯 みそ汁 572kcal/3.0g/21.0g
	昼B定食 明太とろろ丼 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ みそ汁 560kcal/3.2g/23.5g	豚肉の味噌炒め じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 536kcal/3.0g/14.5g	イカ天そば 白菜のなめたけ和え フルーツ 481kcal/2.8g/17.2g	高菜チャーハン 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 みそ汁 578kcal/3.2g/18.5g	皿うどん チンゲン菜の辛子和え フルーツ 中華スープ 452kcal/3.1g/15.0g	☆たれかつ丼 冬瓜の葛煮 しろ菜の昆布和え みそ汁 635kcal/3.1g/20.7g	☆カレーうどん インゲンの和ドレ和え みつ豆 521kcal/3.0g/16.5g
夕食	夕A定食 鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 オクラのわさび和え ご飯 すまし汁 デザート 644kcal/3.1g/29.1g	牛肉と里芋の煮物 小松菜と揚げの煮浸し わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 567kcal/3.1g/30.9g	鯛の酒蒸し 若竹煮 インゲンのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.2g/23.6g	めばるのから揚げ 山菜あんかけ 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.1g/22.0g	豚肉とさつまいもの 照り煮 キャベツとじゃこの炒め物 水菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 563kcal/3.4g/12.9g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ 南瓜の含め煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 610kcal/3.2g/30.3g	ぶり大根 竹輪と人参の炒め物 スナップエンドウの白和え ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.2g/25.5g
	夕B定食 鯖の塩焼き あさりの生姜煮 オクラのわさび和え ご飯 すまし汁 デザート 607kcal/3.0g/31.4g	さわらの黄身焼き 小松菜と揚げの煮浸し わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 625kcal/3.2g/33.3g	♪鶏肉の トマトクリーム煮 アスパラのソテー インゲンのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 641kcal/3.3g/26.2g	☆肉豆腐 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 543kcal/3.0g/29.0g	銀鮭の 酒粕漬け焼き キャベツとじゃこの炒め物 水菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 600kcal/3.2g/29.1g	海老と帆立の 中華風炒め 南瓜の含め煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 536kcal/3.3g/24.3g	ハンバーグ デミグラスソース 竹輪と人参の炒め物 スナップエンドウの白和え ご飯 すまし汁 果物 695kcal/3.4g/27.8g

食事予約表は 1月19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