



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
2月1日(日)~2月7日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/16.0g	☆菜めし粥 三種盛り フルーツ 梅干し みそ汁 345kcal/3.1g/5.5g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 494kcal/2.8g/19.3g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 460kcal/2.9g/16.0g	三種盛り(小柱) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 400kcal/2.9g/15.4g	ごぼう天の煮物 かにかまサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g/8.9g	千草焼き 胡瓜のマヨ和え 梅干し ご飯 みそ汁 446kcal/3.1g/13.8g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 672kcal/2.9g/25.6g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 662kcal/2.7g/25.6g	豆のコンソメスープ 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 536kcal/2.9g/20.2g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 548kcal/2.7g/17.6g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 676kcal/3.3g/27.6g	ベーコンエッグ かにかまサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 616kcal/2.9g/23.4g	ミネストローネ 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 604kcal/2.9g/17.4g
昼食	昼A定食 さわらの竜田焼き オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 537kcal/3.0g/22.3g	タンドリーチキン ほうれん草のソテー 大根サラダ ご飯 みそ汁 607kcal/2.8g/23.4g	牛肉の甘辛炒め マセドアンサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 606kcal/2.9g/23.8g	太刀魚の磯辺揚げ 茄子の煮物 えのきの梅かつお和え ご飯 すまし汁 658kcal/2.9g/19.9g	鶏肉のゆず塩焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 606kcal/2.9g/25.0g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 544kcal/3.0g/21.1g	豚肉とピーマンの炒め物 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 515kcal/3.0g/18.8g
	昼B定食 担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 663kcal/3.0g/31.4g	野沢菜のピラフ ほうれん草のソテー 大根サラダ みそ汁 482kcal/3.1g/15.7g	スパゲティナポリタン マセドアンサラダ フルーツ コーンスープ 621kcal/2.9g/15.5g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅かつお和え 489kcal/3.3g/16.4g	カレイの変わり焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 526kcal/3.1g/26.2g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー ワカメスープ 563kcal/3.1g/24.8g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 403kcal/3.4g/22.0g
夕食	夕A定食 牛肉の時雨煮 小松菜とベーコンのソテー アスパラのくるみ和え 赤飯 みそ汁 漬物 果物 630kcal/3.4g/36.7g	鰯と野菜のフライ イカとピーマンの炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/3.1g/25.7g	節分の日 恵方巻寿司 いわしつみれの炊き合わせ 741kcal/3.4g/41.2g	牛肉の柳川煮 ニラもやし炒め ♪キャベツとささみのさっぱり和え ご飯 みそ汁 デザート 627kcal/3.2g/31.3g	鯛の煮付け 海老と舞茸の炒め物 わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 果物 546kcal/2.8g/25.0g	ちゃんこ鍋 大根のたらこ炒め ほうれん草の和え物 ご飯 果物 579kcal/3.2g/26.8g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 カリフラワーのマリネ ご飯 みそ汁 果物 575kcal/3.0g/26.4g
	夕B定食 めばるの バター醤油焼き 小松菜とベーコンのソテー アスパラのくるみ和え 赤飯 みそ汁 果物 624kcal/3.3g/32.9g	豚肉の葱味噌焼き イカとピーマンの炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 634kcal/3.1g/26.7g	菜の花の菊花和え 赤だし 節分豆 果物 41.2g	白身魚のムニエル トマトソース ニラもやし炒め ♪キャベツとささみのさっぱり和え ご飯 みそ汁 デザート 593kcal/3.3g/27.2g	豚ロースの生姜焼き 海老と舞茸の炒め物 わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 果物 633kcal/3.0g/24.6g	鮭の白ワイン蒸し 大根のたらこ炒め ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.2g/28.5g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 カリフラワーのマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 713kcal/3.2g/28.6g

食事予約表は 1月26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