



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strール加古川

2月8日(日)~2月14日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの野菜あんかけ もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 423kcal/2.9g/13.6g	鮭の塩焼き いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 468kcal/2.9g/24.3g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 477kcal/2.8g/17.4g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 432kcal/3.4g/14.8g	焼きたらこ ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 470kcal/3.0g/16.7g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/2.8g/19.1g	ほっけの開き 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.0g/16.4g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 687kcal/2.9g/28.4g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 536kcal/2.9g/21.9g	彩りスクランブルエッグ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 611kcal/2.7g/22.8g	ポトフ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 572kcal/2.9g/18.4g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/19.3g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 497kcal/2.9g/16.7g	さつまいものチャウダースープ 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 653kcal/3.0g/21.9g
昼食	昼A定食 さわらの生姜煮 さつまいもの昆布煮 フルーツ ご飯 みそ汁 545kcal/3.0g/22.2g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜のおかか和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 538kcal/2.9g/21.7g	鰻の蒲焼き 蓮根サラダ フルーツ ご飯 すまし汁 576kcal/2.9g/20.8g	かき揚げ 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 621kcal/3.0g/21.1g	☆粕汁定食 憩談会でお選び いただいたメニュー ♪鮭と大根の粕汁	白身魚の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 546kcal/2.9g/20.0g	豚肉のキムチ炒め 長芋の塩昆布和え フルーツ ご飯 わかめスープ 541kcal/3.0g/26.3g
	昼B定食 焼きそば さつまいもの昆布煮 フルーツ みそ汁 563kcal/3.0g/17.6g	ロールパンサンド(卵・ツナ) グリーンサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 570kcal/3.1g/21.9g	☆焼き豚温玉丼 蓮根サラダ フルーツ すまし汁 523kcal/2.9g/21.2g	焼きビーフン 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 569kcal/3.0g/21.1g	筑前煮 ご飯 オクラのポン酢和え 560kcal/2.8g/20.4g	牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 684kcal/3.2g/13.9g	ワンタンメン 長芋の塩昆布和え フルーツ 440kcal/3.2g/12.9g
夕食	夕A定食 胡麻味噌カツ 卵の花 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 783kcal/3.3g/31.8g	太刀魚のバター醤油焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/3.3g/24.4g	鶏肉の黒胡椒焼き 南瓜の煮付け 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 620kcal/3.2g/23.9g	散らし寿司 ブロッコリーのかにあんかけ 焼き茄子 すまし汁 果物 620kcal/3.2g/28.3g	和風おろしハンバーグ あさりとアスパラのソテー しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.2g/26.9g	鶏肉の味噌マヨ炒め 豆苗ともやしの炒め物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 606kcal/3.2g/26.2g	ぶりの漬け焼き ほうれん草とエリンギのソテー いんげんの胡麻和え ご飯 かきたま汁 果物 536kcal/3.0g/24.9g
	夕B定食 鯖の黄金焼き 卵の花 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 647kcal/2.8g/27.8g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 553kcal/3.2g/31.9g	カレーのムニエル 南瓜の煮付け 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 果物 640kcal/3.2g/26.6g	牛肉の香味焼き ブロッコリーのかにあんかけ 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.0g/27.9g	鯛の幽庵焼き あさりとアスパラのソテー しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 542kcal/3.2g/26.4g	めばるの照り煮 豆苗ともやしの炒め物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 536kcal/2.8g/26.9g	☆おでん ほうれん草とエリンギのソテー いんげんの胡麻和え ご飯 果物 545kcal/2.8g/25.7g

食事予約表は 2月2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