



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

11月24日(日)～11月30日(土)



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食 ☆鮭の塩焼き  切干大根の煮付け 納豆 ごはん みそ汁 439kcal/2.4g	なめたけ入り厚焼き卵 胡瓜の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 412kcal/2.6g	焼きたらこ 里芋の煮物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 489kcal /3.3g	がんもの旨煮 いんげんの和え物 納豆 ごはん みそ汁 422kcal/3.2g	海苔入りだし巻き卵 カニカマの和え物 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 402kcal /2.4g	平天のおかか煮 大根の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 428kcal /3.0g	三種盛り(にしん) 玉葱のドレッシング和え 梅干し ごはん みそ汁 490kcal /3.2g
	朝B定食 ベーコンソテーと 茹で野菜  キャンディーチーズ ロールパン ミルク 476kcal/3.3g	ツナとブロッコリーの スープ煮 胡瓜の和え物 フルーツ ☆レーズンドック ミルク 554kcal/3.0g	目玉焼きと温野菜 ヨーグルト イギリスパン ミルク 544kcal /2.6g	ハワイアンステーキと マカロニサラダ フルーツ トースト ミルク 546kcal/3.2g	ジャーマンポテト カニカマの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 403kcal /2.9g	帆立のクリーム煮  大根の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal /3.2g	トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト トースト ミルク 549kcal /2.8g
昼食	昼A定食 赤魚の煮付け しろ菜の煮浸し フルーツ ごはん みそ汁 509kcal/3.2g	☆焼き鳥丼  茄子の煮付け フルーツ すまし汁 571kcal/3.3g	白身魚と竹輪の 磯辺揚げ キャベツの昆布和え フルーツ ごはん かきたま汁 538kcal/3.2g	おにぎり三種 (かつお・たらこ・ゆかり) 山菜そば  玉葱のしそ和え みつ豆 568kcal/3.4g	太刀魚の漬け焼き 野菜のピクルス フルーツ ごはん みそ汁 544kcal/3.1g	豚肉のべっこう煮 もやし炒め ぜんまいの胡麻和え ごはん すまし汁 547kcal/3.2g	あんかけうどん  かぶの和え物 フルーツ 553kcal/3.4g
	昼B定食 牛肉の甘辛炒め  しろ菜の煮浸し フルーツ ごはん 中華スープ 551kcal/3.3g	あじのソテー 茄子の煮付け フルーツ ごはん わかめスープ 545kcal/3.2g	醤油ラーメン キャベツの昆布和え フルーツ 622kcal/3.6g		☆オムライス  ～トマトソース～ 野菜のピクルス フルーツ コーンスープ 614kcal/3.4g	さばの中華だれ もやし炒め ぜんまいの胡麻和え ごはん 中華スープ 567kcal/3.3g	☆パンプキングラタン  かぶの和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 663kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鯛のけんちん焼き たこのやわらか煮 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 645kcal/4.2g	鶏肉のさっぱり煮 五目豆 白菜のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 632kcal/4.1g	☆鮭の粕漬け焼き ふきと厚揚げの煮物 三色酢の物 ご飯 すまし汁 果物 622kcal /4.1g	豚肉と白菜の重ね蒸し 蓮根の香り炒め 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 644kcal /3.6g	☆ぶりの山椒焼き アスパラの炒め物 しらたきのピリ辛和え ご飯 すまし汁 果物 629kcal /3.8g	牛肉と大根の煮込み 茄子の炒め物 しろ菜の和え物 ご飯 赤だし 果物 674kcal/4.1g	☆鰯の西京焼き じゃが芋の含め煮 いかの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 漬物 659kcal /4.2g
	夕B定食 茹で豚 香味だれ たこのやわらか煮 ほうれん草の和え物 ご飯 豆腐スープ 果物 722kcal/3.6g	☆エビフライカレー  具沢山サラダ プリンアラモード コンソメスープ 725kcal/4.2g	煮込みハンバーグ ふきと厚揚げの煮物 三色酢の物 ご飯 人参スープ 果物 685kcal /4.3g	さわらのバジルソース 蓮根の香り炒め 小松菜の和え物 ご飯 大根スープ 果物 603kcal /4.1g	タンドリーチキン アスパラの炒め物 しらたきのピリ辛和え ご飯 枝豆スープ 果物 723kcal /4.4g	すずきの白ワイン蒸し ～クリームソース～ 茄子の炒め物 しろ菜の和え物 ご飯 オニオンスープ 果物 603kcal /4.3g	豚肉の 粒マスタード焼き じゃが芋の含め煮 いかの酢の物 ご飯 人参スープ 果物 736kcal /4.4g

食事予約表は 11月 18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**