



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3日(日)~11月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)		
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き  茄子の煮付け フルーツ ごはん みそ汁 442kcal/2.8g	朝B定食 一口がんもの旨煮 めかぶ胡瓜 らっきょう漬け ごはん みそ汁 433kcal/2.7g	朝A定食 千草焼き レタスの和え物 納豆 ごはん みそ汁 449kcal/2.8g	朝B定食 三種盛り【海老】  長芋とろろ 梅干し ごはん みそ汁 435kcal/3.0g	朝A定食 カレイの干物 切干大根のしのだ煮 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 450kcal/3.1g	朝B定食 ごぼう天の煮物 ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/3.0g	朝A定食 海苔入りだしまき卵 カリフラワーの和え物 納豆 ごはん みそ汁 447kcal/2.7g		
	朝B定食 チーズ入りスクランブルと 人参とエノキのサラダ フルーツ ロールパン ミルク 523kcal/3.1g	朝A定食 ハムステーキと コーンサラダ ヨーグルト ☆カスタードロール ミルク 557kcal/3.0g	朝B定食 ツナと野菜のスープ煮 レタスの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 544kcal/3.3g	朝A定食 ウイナーソーテーと 豆サラダ ヨーグルト トースト ミルク  566kcal/3.2g	朝B定食 帆立とコーンのクリーム煮 いんげんのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 575kcal/3.2g	朝A定食 ジャーマンポテト ほうれん草の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 589kcal/3.2g	朝B定食 プレーンオムレツと オニオンサラダ 6Pチーズ トースト ミルク 590kcal/3.3g		
昼食	昼A定食 牛肉と野菜の 細切り炒め もやしとにらの和え物 マンゴープリン ごはん みそ汁 537kcal/3.5g	昼B定食 鶏肉のカレー煮込み 玉葱の香和え フルーツ ごはん コンソメスープ 561kcal/3.4g	昼A定食 豚肉の梅風味炒め 白菜のじゃこ和え オレンジゼリー ごはん すまし汁 552kcal/3.3g	昼B定食 たらこスパゲティ 白菜のじゃこ和え オレンジゼリー トマトスープ 601kcal/3.5g	昼A定食 あじの胡麻風味焼き キャベツの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 547kcal/3.4g	昼B定食 ☆ハヤシライス  野菜サラダ フルーツ コンソメスープ 618kcal/3.5g	昼A定食 ☆三色丼 しろ菜のさっと煮 二色和え すまし汁 569kcal/3.3g	昼B定食 太刀魚の バター醤油焼き しろ菜のさっと煮 二色和え ごはん オニオンスープ 556kcal/3.4g	
	昼A定食 具沢山にら玉 ぜんまいのナムル フルーツ ごはん みそ汁 557kcal/3.2g	昼B定食 とんこつラーメン ぜんまいのナムル フルーツ 627kcal/3.6g	昼A定食 牛肉の柳川煮 大根の酢の物 フルーツポンチ ごはん すまし汁 563kcal/3.3g	昼B定食 ☆エビドリア  大根サラダ フルーツポンチ コンソメスープ  628kcal/3.5g					
夕食	夕A定食 豚しゃぶ れんこんのきんぴら 春菊の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 658kcal/4.1g	夕B定食 煮込みハンバーグ 大根サラダ 卵豆腐のあんかけ ご飯 パンプキンスープ 果物 702kcal/4.2g	☆あったかメニュー ちゃんこ鍋 オクラの柚子胡椒和え フルーツ二種 ご飯 漬物  670kcal/4.0g	夕A定食 ♪秋刀魚の さっぱり煮 きのこの炒め物 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 647kcal/4.0g	夕B定食 とんかつ きのこの炒め物 小松菜のお浸し ご飯 春雨スープ 果物 696kcal/4.2g	夕A定食 牛肉のビール煮 春雨の炒め物 いかと胡瓜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 638kcal/4.0g	夕B定食 鯛の イタリアンホイル焼き 春雨の炒め物 いかと胡瓜の和え物 ご飯 人参スープ 果物 673kcal/4.2g	夕A定食 ブリとごぼうの味噌煮 五目豆 しろ菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 672kcal/4.2g	夕B定食 ♪スコッチエッグ 五目豆 しろ菜の辛子和え ご飯 コンソメスープ 果物 709kcal/4.1g
	夕A定食 豚肉の紅茶煮 チンゲン菜の炒め物 きのこのとろろかけ ご飯 すまし汁 漬物 果物 657kcal/4.1g	夕B定食 鮭のムニエル チンゲン菜の炒め物 きのこのとろろかけ ご飯 枝豆スープ 果物 667kcal/4.1g							

食事予約表は 10月 28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