



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10日(日)~11月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の煮物 オクラのおかか和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 427kcal/2.8g	焼きたらこ ほうれん草とコーンの和え物 納豆 ごはん みそ汁 447kcal/3.1g	焼きししゃも 里芋の煮っころがし 味付け海苔 ごはん みそ汁 443kcal/3.1g	野菜卵とじ いんげんの和え物 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 430kcal/2.9g	薩摩揚げの炊き合わせ ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ごはん みそ汁 450kcal/3.1g	鮭の塩焼き もやしの胡麻和え 納豆 ごはん みそ汁 450kcal/3.0g	♪小豆粥 おかず三種盛り 小松菜の胡麻和え 梅干し みそ汁 420kcal/3.0g
	朝B定食 ミネストローネ オクラのおかか和え フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/3.2g	☆フレンチトースト ハムサラダ ヨーグルト ミルク 603kcal/2.9g	ベーコンソテーとグリーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 534kcal/3.1g	肉団子のスープ煮 いんげんの和え物 フルーツ トースト ミルク 576kcal/3.3g	茄子とベーコンのココット ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 565kcal/3.2g	目玉焼きとコールスローサラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 555kcal/3.2g	ウインナーとキャベツのソテー 胡瓜とツナの和え物 フルーツ トースト ミルク 562kcal/3.2g
昼食	昼A定食 太刀魚のムニエル キャベツの炒り煮 フルーツ ごはん かきたま汁 568kcal/2.6g	あっさり肉豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草のじゃこ和え ごはん すまし汁 542kcal/2.9g	☆まぐろの漬け丼 豆苗の和え物 フルーツ 赤だし 549kcal/3.2g	あったかとろろそば 小松菜のザーサイ和え オレンジゼリー 503kcal/3.4g	いわしの梅煮 カニカマの和え物 フルーツ ごはん すまし汁 558kcal/3.2g	牛肉とごぼうのあんとうどん 南瓜の煮物 ピーマンの胡麻和え 550kcal/3.5g	さばの竜田揚げ 水菜の煮浸し たたき胡瓜 ごはん すまし汁 568kcal/3.0g
	昼B定食 鶏ナス炒め キャベツの炒り煮 フルーツ ごはん ピリ辛スープ 583kcal/3.2g	ジャージャー麺 シュウマイ ほうれん草のじゃこ和え 598kcal/3.6g	牛肉のオイスター炒め 豆苗の和え物 フルーツ ごはん 中華スープ 560kcal/3.3g	八宝菜 小松菜のザーサイ和え オレンジゼリー ごはん わかめスープ 596kcal/3.2g	スパゲティナポリタン カニカマの和え物 フルーツ コンソメスープ 585kcal/3.6g	カレイのカレー風味焼き 南瓜の煮物 ピーマンの胡麻和え ごはん コーンスープ 559kcal/3.1g	☆五目チャーハン 水菜の煮浸し たたき胡瓜 中華スープ 583kcal/3.4g
夕食	夕A定食 ☆鯛の煮付け じゃが芋の煮付け エノキとパプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 果物 659kcal/3.9g	鶏肉の幽庵焼き 炒り豆腐 三色酢の物 ☆さつまいもご飯 みそ汁 果物 667kcal/4.0g	ぶり大根 ごぼう天の煮物 玉葱のしそ和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/4.0g	【人気メニュー】 ☆すき焼き(温玉付き) 小松菜の磯浸し あんみつ ご飯 みそ汁 漬物 693kcal/4.2g	白身魚の蓮根蒸し 高野豆腐の五目煮 白菜のお浸し ご飯 ☆粕汁 果物 666kcal/3.8g	煮豚 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 671kcal/4.1g	カツオのたたき 水菜の煮浸し いかの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 652kcal/4.0g
	夕B定食 クリームコロッセとエビフライ エノキとパプリカの塩昆布和え フルーツ二種盛り ご飯 人参スープ 723kcal/3.8g	♪たらとブロッコリーのマヨグラタン 炒り豆腐 三色酢の物 ☆さつまいもご飯 コンソメスープ 果物 651kcal/4.1g	ポークソテー オニオンソース ごぼう天の煮物 玉葱のしそ和え ご飯 きのこスープ 果物 673kcal/4.2g	蒸し鶏の胡麻味噌かけ 高野豆腐の五目煮 白菜のお浸し ご飯 オクラスープ 果物 670kcal/3.9g	☆アジフライ 揚げ出し豆腐の蟹あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 枝豆スープ 果物 683kcal/4.2g	☆ビーフカレー ミモザサラダ プリンアラモード オニオンスープ 747kcal/4.2g	

食事予約表は 11月 4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