



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
9月13日(日)～9月19日(土)



	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 684kcal/4.2g	朝A定食 鱈の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 514kcal/3.9g	朝A定食 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 597kcal/4.3g	朝A定食 笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 547kcal/2.6g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 576kcal/4.5g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/4.9g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 547kcal/4.3g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g	朝B定食 ポトフ スナップエンドウのマヨ和え ヨーグルト カスタードロール ミルク 453kcal/3.9g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	朝B定食 茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g	朝B定食 ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/4.9g	朝B定食 具たくさん豆スープ カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g	朝B定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g
昼食	昼A定食 にゅうめん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 498kcal/3.9g	♪豚肉の 甘味噌炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.2g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ 410kcal/3.1g	(おすすめメニュー) いなり寿司 にしんそば 511kcal/3.6g	筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 味噌汁 430kcal/3.8g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g	鶏肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 味噌汁 423kcal/3.8g
	昼B定食 白身魚のフリッター ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ごはん わかめスープ 513kcal/3.4g	☆五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 541kcal/3.9g	カレイのマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 コンソメスープ 553kcal/3.2g	ふきの香和え 杏仁豆腐 511kcal/3.6g	かに玉 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 豆腐スープ 463kcal/3.2g	豚肉の ケチャップ炒め しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 514kcal/3.4g	醤油ラーメン 餃子 フルーツ 456kcal/4.2g
夕食	夕A定食 すずきのうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ごはん 味噌汁 チョコムース 516kcal/3.9g	鰻の天ぷら ゴーヤチャンプル 焼き茄子 ご飯 赤だし 果物 489kcal/4.3g	鶏肉の柚子胡椒焼き 冬瓜の貝柱あんかけ 野菜のピクルス ご飯 味噌汁 果物 565kcal/4.6g	鱈の照り焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 果物 499kcal/3.9g	豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/4.6g	鶏肉のおろしポン酢 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 果物 469kcal/3.9g	ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g
	夕B定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 豆腐とじゃこのサラダ ごはん コンソメスープ チョコムース 485kcal/3.2g	ミートローフ ゴーヤチャンプル 焼き茄子 ご飯 コーンスープ 果物 512kcal/3.2g	☆エビフライカレー 野菜のピクルス プリン・ア・ラ・モード きのこのスープ 593kcal/4.0g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 539kcal/3.9g	海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 中華スープ 果物 491kcal/3.3g	鯛の香草焼き 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 コーンスープ 果物 515kcal/3.9g	ポークソテー オニオンソース ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g

食事予約表は 9月7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