



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20日(日)～9月26日(土)



		20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	朝A定食	がんもの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	千草焼き レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.2g	さんまの開き オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	明太子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食	ウインナーソテーとスパゲティサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 461kcal/3.3g	スペイン風オムレツとオクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ピーマンの肉詰め ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	☆トマト入りスクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ロールキャベツのコンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ほうれん草のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食	衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	鯖の幽庵焼き いんげんときのこのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	赤魚の味噌漬け焼き しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	梅わかめうどん 人参の金平 白菜のなめたけ和え 568kcal/3.6g	豚丼 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
	昼B定食	海老のチリソース チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 コーンスープ 413kcal/3.2g	スパゲティナポリタン ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 443kcal/3.5g	♪タラのアーモンドフライ ブロッコリーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 豆腐のスープ 499kcal/4.3g	☆ミックスサンド(ハム・卵) いんげんときのこのソテー フルーツ パンプキンスープ 468kcal/4.6g	牛肉コロッケ しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 中華スープ 468kcal/3.2g	鶏肉のタルタル焼き 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 レタススープ 510kcal/3.9g	太刀魚のマリネ 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ ご飯 コンソメスープ 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食	鶏肉の竜田焼き ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	〈敬老の日〉 散らし寿司 南瓜と栗の炊き合わせ 白和え 赤だし 果物 664kcal/4.2g	☆牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 591kcal/4.6g	鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	煮豚 じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 561kcal/4.6g	鯖の塩焼き 白菜と揚げの煮浸し おくらのカニカマ和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	おでん ゴーヤのおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食	鮭のレモン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 598kcal/3.5g		すずきの中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 わか玉スープ 果物 589kcal/3.4g	チキンソテークリームソース 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	マグロステーキ いんげんのピーナッツ和え フルーツ二種盛り ご飯 枝豆スープ 569kcal/2.9g	牛肉と海老のオイスター炒め 白菜と揚げの煮浸し おくらのカニカマ和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/2.6g	カレーのトマト煮 ゴーヤのおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 野菜スープ 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 9月14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