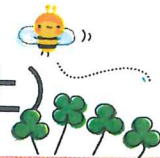




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
10月4日(日)~10月10日(土)



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	朝A定食 かにかま入り 出し巻き玉子 いんげんの胡麻よごし 味付けのり ご飯 みそ汁 432kcal/3.9g	鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	竹輪の含め煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/4.1g	茶粥 三種盛り オクラの生姜和え 梅干し みそ汁 402kcal/3.9g	焼きししゃも 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/4.3g	薩摩揚げの 炊き合わせ もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 399kcal/3.8g	肉団子の旨煮 なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 409kcal/4.1g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 423kcal/3.8g	野菜のスープ煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ レーズンドッグ ミルク 402kcal/3.9g	ウインナーの カレーソテー ブロッコリーサラダ チーズ イギリスパン ミルク 412kcal/4.0g	スクランブルエッグと オクラサラダ ヨーグルト トースト ミルク 414kcal/4.5g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/4.1g	ポテのたらこマヨ焼と コーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 432kcal/4.3g	ミートボール パンプキンサラダ フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.9g
昼食	昼A定食 明太高菜丼 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え みそ汁 513kcal/3.4g	カレイの磯辺揚げ ふきの炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	牛丼 きのこのレモンマリネ フルーツ みそ汁 531kcal/3.9g	☆おすすめメニュー チャーハン ミニラーメン	温玉にゆうめん ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え 568kcal/3.6g	♪さんまの蒲焼き丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 タンドリーチキン しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 513kcal/3.4g	スパゲティ ペペロンチーノ ツナサラダ フルーツ 541kcal/3.9g	♪白身魚の チーズ焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g	イカの チリソース炒め 春巻き きのこのレモンマリネ ご飯 わかめスープ 497kcal/3.2g	胡瓜の甘酢和え オレンジゼリー 563kcal/3.2g	鯿のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かきたま汁 514kcal/3.4g	チキンピカタ ごぼうサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ 456kcal/4.2g
夕食	夕A定食 牛肉の時雨煮 まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 552kcal/2.9g	白身魚の西京焼き 切干大根煮 れんこんサラダ ご飯 すまし汁 果物 492kcal/2.6g	和風あんかけ ハンバーグ 青菜とイカの塩炒め 長芋梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	鮭と大根の粕煮 あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 漬物 529kcal/3.1g	牛肉の甘辛炒め 里芋のにっころがし わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.5g	鯛の煮付け 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 525kcal/2.9g	☆冬のおすすめ☆ 寄せ鍋 にらもやし炒め
	夕B定食 鯖の香味漬け焼き まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 人参スープ 果物 598kcal/3.5g	豚肉のトマト煮込み 切干大根煮 れんこんサラダ ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.9g	平目ときのこの ホイル包み 青菜とイカの塩炒め 長芋梅肉和え ご飯 ポタージュスープ 果物 589kcal/3.4g	☆イベリコ豚の ステーキ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	ミックスフライ 秋野菜のコンソメ煮 フルーツ二種盛り ご飯 コーンスープ 599kcal/2.9g	鶏肉と海老の カシューナッツ炒め 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 中華スープ 果物 652kcal/2.6g	茄子の生姜浸し 果物 ご飯 漬物 611kcal/2.6g

食事予約表は 9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