



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11日(日)~10月17日(土)



| | 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
|----|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝食 | 朝A定食 はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え フルーツ ごはん みそ汁 453kcal/3.2g | 三種盛り(鶏レバー) 小松菜の和ドレ和え 黒豆 ごはん みそ汁 423kcal/3.8g | 千草焼き ひじきの煮物 梅干し ごはん みそ汁 448kcal/3.9g | 鮭の塩焼き 筍の土佐煮 納豆 ごはん みそ汁 443kcal/4.0g | がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 413kcal/4.1g | ほっけの開き ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 429kcal/3.9g | 巢籠り玉子 胡瓜のマヨ和え 納豆 ごはん みそ汁 431kcal/3.8g |
| | 朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 412kcal/3.8g | ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 501kcal/4.3g | ハムステーキと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 429kcal/3.8g | スペイン風オムレットと グリーンサラダ チーズ トースト ミルク 412kcal/3.9g | ウインナーの コーンクリーム煮 フルーツ ロールパン ミルク 435kcal/4.2g | ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 453kcal/4.3g | 海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.8g |
| 昼食 | 昼A定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 511kcal/4.0g | ☆ばくだん丼 秋茄子の田舎煮 冷奴 みそ汁 413kcal/3.9g | 太刀魚の味噌焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 かきたま汁 423kcal/3.8g | きつねうどん 水菜ときのこの煮浸し 白菜のカニ風味和え 486kcal/3.9g | 赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g | 鯆の高麗焼き パプリカのマリネ フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g | 三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ すまし汁 423kcal/3.8g |
| | 昼B定食 たらの酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 オニオンスープ 456kcal/3.8g | 鶏肉のチーズ焼き 秋茄子の田舎煮 冷奴 ご飯 レタススープ 412kcal/4.1g | 豚骨醤油ラーメン しろ菜の胡麻和え フルーツ 512kcal/4.3g | 白身魚フライ 水菜ときのこの煮浸し 白菜のカニ風味和え ご飯 枝豆スープ 465kcal/3.8g | ☆オムライス 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー コンソメスープ 439kcal/3.9g | たらこスパゲティ パプリカのマリネ フルーツ 野菜スープ 423kcal/3.8g | 豚肉とピーマンの 細切り炒め 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 中華スープ 461kcal/3.6g |
| 夕食 | 夕A定食 牛肉とじゃが芋の ソテー 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g | さばの竜田揚げ チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 709kcal/3.8g | 〈人気メニュー〉 すき焼き風煮 (温玉付き) アスパラとツナの炒め物 740kcal/4.2g | 鯛のつや焼 南瓜の胡麻煮 菊菜の和え物 ご飯 みそ汁 チョコムース 621kcal/3.8g | 鶏肉の葱塩ダレ 高野豆腐の含め煮 オクラの辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 598kcal/4.6g | ♪鱈の山路焼き キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物 果物 671kcal/3.8g | 鶏肉のもろみ焼 れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.7g |
| | 夕B定食 平目の バター醤油焼き 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 ワカメスープ 果物 671kcal/3.8g | 豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し 海藻サラダ ご飯 コーンスープ 果物 678kcal/4.2g | 切干大根の梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 740kcal/4.2g | ポークシチュー 南瓜のソテー ツナサラダ ご飯 チョコムース 671kcal/3.8g | ☆海老フライ 高野豆腐の含め煮 フルーツ2種盛り ご飯 トマトスープ 671kcal/3.8g | 目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 コンソメスープ 果物 678kcal/3.8g | カレーのムニエル れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 ポタージュスープ 果物 624kcal/3.8g |

食事予約表は 10月5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