



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18日(日)~10月24日(土)



	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	朝A定食 鰯の開き インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 511kcal/2.8g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 582kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 梅干し ご飯 みそ汁 512kcal/2.8g	鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソーテと ビーンズサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	クラムチャウダー ハムサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 587kcal/2.6g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 587kcal/2.9g	スクランブルエッグと ほうれん草のソテー チーズ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	ミートボール トマト煮 ワカメサラダ フルーツ トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 昆布うどん 竹輪の磯辺揚げ 菊菜のおかか和え 513kcal/3.4g	牛肉の旨塩炒め 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 577kcal/2.6g	♪和風きのこ スパゲッティ 南瓜のコンソメ煮 フルーツ 豆腐のスープ 598kcal/2.8g	☆鯖の塩焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	筑前煮 ぜんまいの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 577kcal/3.2g	山菜とろろそば 若竹煮 スナップエンドウの辛子和え 542kcal/2.6g
	昼B定食 太刀魚のムニエル 菊菜のおかか和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 513kcal/3.4g	♪鶏白湯ラーメン 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 562kcal/2.6g	コロッケ二種盛り 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 512kcal/3.4g	カニ玉 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 豆腐のスープ 569kcal/2.8g	明太高菜 チャーハン シューマイ 春雨の中華和え 中華スープ 598kcal/3.4g	白身魚の カレー揚げ ぜんまいの煮物 フルーツ ご飯 オクラスープ 564kcal/2.6g	八宝菜 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ごはん ワカメスープ 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 牛肉の香味焼き アスパラと帆立のソテー ♪しろ菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/2.9g	お刺身3種盛り いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 漬物 果物 692kcal/2.6g	鶏肉の二色焼き (たれ・塩) 茄子の味噌炒め いかの香味和え 枝豆ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	カレイのホイル焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	☆秋のおすすめ☆ ♪豆乳鍋 にら玉炒め 625kcal/2.9g	鰯の大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 南瓜サラダ ご飯 すまし汁 果物 625kcal/2.9g
	夕B定食 すずきの バター焼き アスパラと帆立のソテー ♪しろ菜のすだち和え ご飯 トマトのポタージュ 果物 598kcal/3.5g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 621kcal/3.9g	鰯の中華あんかけ 茄子の味噌炒め いかの香味和え 枝豆ご飯 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	ポークソテー オニオンソース 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	鯛のグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/2.9g	インゲンのピーナッツ和え 果物 ご飯 漬物 611kcal/2.6g	牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 南瓜サラダ ご飯 玉子スープ 果物 652kcal/2.6g

食事予約表は 10月12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