



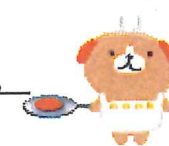
バラエティ豊かにメニューをそろえました。11月1日(日)~11月7日(土)
 栄養バランスもGOOD!



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/3.6g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	朝A定食 ふくさ焼き ひじきの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.4g	朝A定食 厚揚げの煮物 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 47kcal/3.9g	朝A定食 明太子入り 出し巻き玉子 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.1g	朝A定食 さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.2g
	朝B定食 ハムステーキと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	朝B定食 ミートボール インゲンの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 440kcal/3.1g	朝B定食 ほうれん草のソテー ひじきのドレッシング和え フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	朝B定食 スペイン風オムレツ 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	朝B定食 ウインナーと野菜の ソテー オクラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	朝B定食 ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	朝B定食 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 焼きそば 胡瓜の昆布和え フルーツ みそ汁 541kcal/3.2g	昼A定食 鰻の漬け焼き じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 514kcal/3.4g	昼A定食 ♪そばろ散らし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え みそ汁 462kcal/3.9g	昼A定食 鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 461kcal/3.9g	昼A定食 たらの梅しそ焼き 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 464kcal/4.0g	昼A定食 鶏肉の塩麴焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g	昼A定食 木の葉丼 白菜のあっさり煮 フルーツ すまし汁 453kcal/3.2g
	昼B定食 太刀魚の カレー風味フライ 胡瓜の昆布和え フルーツ ご飯 玉子スープ 528kcal/3.3g	昼B定食 皿うどん じゃが芋の煮物 青りんごゼリー 中華スープ 541kcal/3.9g	昼B定食 麻婆豆腐 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 春雨スープ 553kcal/3.2g	昼B定食 高菜チャーハン 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ワカメスープ 497kcal/3.2g	昼B定食 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 玉子スープ 463kcal/3.2g	昼B定食 ☆カレーうどん 大根サラダ みつ豆 514kcal/3.4g	昼B定食 カレーのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 456kcal/4.2g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え 赤飯 すまし汁 果物 546kcal/3.9g	夕A定食 牛肉と牛蒡の煮物 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 561kcal/4.1g	夕A定食 鯛の酒蒸し 若竹煮 ♪わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 漬物 552kcal/3.2g	夕A定食 肉豆腐 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.9g	夕A定食 ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 573kcal/3.7g	夕A定食 豚肉と煮玉子の 甘辛煮 にら玉 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/4.2g	夕A定食 お刺身3種 盛り合わせ さつまいもの昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.9g
	夕B定食 鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え 赤飯 すまし汁 果物 513kcal/3.2g	夕B定食 ♪鯖の イタリアンソテー イカとキャベツの塩麴炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 枝豆スープ 果物 543kcal/3.8g	夕B定食 鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 ♪わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 698kcal/4.5g	夕B定食 すずきのソテー にんにくソース 炒めなます 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 果物 583kcal/4.5g	夕B定食 ☆加古川名物 牛かつ飯 野菜サラダ フルーツ二種盛り コーンスープ 598kcal/4.6g	夕B定食 海老と帆立の 中華風炒め にら玉 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.9g	夕B定食 牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつまいもの昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 コンスープ 果物 553kcal/3.7g

食事予約表は 10月26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