



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
11月8日(日)~11月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	☆小豆粥 もずく酢 フルーツ 梅干 みそ汁 439kcal/3.2g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	三種盛り (鯛のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	肉団子の旨煮 大根のサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	枝豆入り 出し巻き玉子 カリフラワーのレモン和え フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 チーズ入りスクランブルエッグ ほうれん草のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 531kcal/3.2g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 588kcal/3.1g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 570kcal/3.0g	じゃが芋のたらこマヨとツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 559kcal/3.2g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ベーコンエッグと大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 550kcal/3.3g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 571kcal/3.3g
昼食	昼A定食 たぬきそば ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 522kcal/3.3g	牛丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 574kcal/3.1g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 かきたま汁 568kcal/3.3g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅和え 530kcal/3.4g	♪焼き鳥丼 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 518kcal/3.2g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 梨ゼリー ご飯 みそ汁 545kcal/3.3g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし キャベツの和え物 ご飯 すまし汁 600kcal/3.2g
	昼B定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 555kcal/3.2g	白身魚のフリッター ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 598kcal/3.4g	坦々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 612kcal/3.6g	たらのポテト焼き 茄子の煮物 えのきの梅和え ご飯 トマトスープ 588kcal/3.2g	海老のチリソース 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 587kcal/3.5g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 梨ゼリー ワカメスープ 564kcal/3.2g	塩ラーメン 里芋のにっころがし キャベツの和え物 524kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯖の菜種焼き 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 小松菜のなめたけ和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.5g	ぶりの照り焼き しる菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 648kcal/3.6g	牛肉の時雨煮 キャベツの山椒炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.2g	鯛の塩焼き 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 685kcal/4.2g	(おすすめメニュー) ハンバーグ デミグラスソース スナップエンドウのバターソテー 664kcal/4.0g	♪鰻の柳川煮 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 664kcal/4.0g
	夕B定食 ミートローフ 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 小松菜のなめたけ和え ご飯 パンプキンスープ 果物 684kcal/4.2g	すずきのハーブソルト焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 オニオンスープ 果物 628kcal/4.2g	チキン南蛮 しる菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 コンソメスープ 果物 706kcal/4.0g	まぐろステーキ キャベツの山椒炒め アスパラのマヨ和え ご飯 人参スープ 果物 666kcal/4.1g	ポークチャップ 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 枝豆スープ 果物 654kcal/4.0g	ツナ入スパゲティサラダ ご飯 コーンスープ 果物 687kcal/3.9g	鶏肉のクリーム煮 イカと舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 11月2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