



バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラル加古川
 栄養バランスもGOOD!
 11月15日(日)~11月21日(土)



| | 15日(日) | 16日(月) | 17日(火) | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 21日(土) |
|----|---|--|---|--|--|---|--|
| 朝食 | 朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 463kcal/3.6g | 笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g | 巣ごもり卵 カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/3.5g | 三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g | 鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g | 炒り玉子 にんじんしりしり 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g | 高野豆腐の煮物 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/3.0g |
| | 朝B定食 秋野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 465kcal/3.5g | ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 462kcal/3.3g | ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g | スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/3.2g | ベーコンと野菜の ソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g | はんぺんのチーズ焼と 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g | じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g |
| 昼食 | 昼A定食 親子丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 523kcal/3.0g | 鱈の梅しそ焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴 ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g | ☆秋刀魚の蒲焼き丼 蓮根サラダ フルーツ みそ汁 512kcal/3.3g | 豚肉のべっこう煮 オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 531kcal/3.9g | 梅わかめそば チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の和え物 511kcal/3.0g | とり天 キャベツの柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g | 鯖の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g |
| | 昼B定食 鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 コンソメスープ 561kcal/3.0g | 焼きビーフン 南瓜のそぼろ煮 冷奴 中華スープ 547kcal/3.6g | いかとブロッコリーの 中華炒め 蓮根サラダ フルーツ ご飯 にはスープ 564kcal/3.6g | スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 569kcal/3.6g | 麻婆豆腐 チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の和え物 ご飯 わかめスープ 581kcal/3.6g | ワンタンメン キャベツの柚子和え フルーツ 511kcal/3.6g | ☆牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.5g |
| 夕食 | 夕A定食 すずきの黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.8g | 肉じゃが 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.6g | 鯖の漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.5g | おでん 根菜の炒り煮 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g | 〈人気メニュー〉 鶏飯 薩摩揚げの煮物 598kcal/3.4g | ぶりの有馬煮 (実山椒煮) しろ菜の煮浸し 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g | 煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 茄子のマリネ ご飯 みそ汁 果物 523kcal/3.9g |
| | 夕B定食 ☆スコッチエッグ 蓮根の金平 春雨のサラダ ご飯 枝豆スープ 果物 654kcal/4.0g | カレーのムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 人参スープ 果物 566kcal/4.1g | ♪チキンステーキ (照りマヨソース) 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.5g | 鯛の白ワイン蒸し 根菜の炒り煮 ほうれん草サラダ ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g | 菊菜のきのこ和え 果物 漬物 598kcal/3.4g | ハヤシライス 彩りサラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 628kcal/4.2g | 白身魚の 地中海煮込み ブロッコリーの貝柱あんかけ 茄子のマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 611kcal/3.5g |

食事予約表は 11月9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