



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22日(日)~11月28日(土)



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	千草焼き 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 梅干 ご飯 みそ汁 582kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/2.8g	鮭の塩焼き じゃが芋のにっころがし 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソテーと アスパラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 587kcal/2.6g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ 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 フルーツ トースト ミルク 587kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	ミートボールの トマト煮 ワカメサラダ ヨーグルト トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	♪ゆばうどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 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	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	カレーの変わり焼き 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	♪柚子あんかけそば ほうれん草の炒め物 ぜんまいの胡麻和え 577kcal/3.2g	鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 542kcal/2.6g
	昼B定食 ♪ロコモコ丼 春菊のかにかま和え フルーツ コーンスープ 511kcal/2.6g	たらの甘酢あんかけ しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 かき玉スープ 562kcal/2.6g	五目チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト にらスープ 512kcal/3.4g	スパゲティナポリタン 根菜のスープ煮 レタスとみかんのサラダ コーンスープ 569kcal/2.8g	グリーンカレー 水菜サラダ オレンジゼリー 598kcal/3.4g	鯖の高麗焼き ほうれん草の炒め物 ぜんまいの胡麻和え ご飯 オクラスープ 564kcal/2.6g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 ☆牛肉の香味焼き スナップエンドウと海老のソテー もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.9g	鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし コーヒーゼリー 692kcal/2.6g	鶏肉の西京焼き 茄子の味噌炒め いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	ぶりのホイル焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	寄せ鍋 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 果物 625kcal/2.9g	鯛のちり蒸し 里芋のそぼろ煮 彩りなます ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.0g
	夕B定食 サーモンの バター焼き スナップエンドウと海老のソテー もやしと中華くらげの和え物 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 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこスープ コーヒーゼリー 621kcal/3.9g	鱈の中華炒め 茄子の味噌炒め いかの香味和え ご飯 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 コンソメスープ デザート 649kcal/2.6g	すずきのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/2.9g	牛肉の赤ワイン煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/2.6g	ポークソテー オニオンソース 里芋のそぼろ煮 彩りなます ご飯 枝豆スープ 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 11月16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