



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29日(日)~12月5日(土)



	29日(日)	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ ほうれん草の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.9g	鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	炒り玉子 ひじきの煮物 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/3.2g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のじっくりがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g	茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの和え物 梅干し みそ汁 453kcal/3.3g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	クラムチャウダー ほうれん草のソテー フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.3g	スクランブルエッグとグリーンサラダ チーズ イギリスパン ミルク 437kcal/3.2g	ミネストローネ ひじきのサラダ フルーツ トースト ミルク 473kcal/3.0g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 464kcal/3.2g	ベーコンとピーマンの炒め物 パンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 ピーマンと薩摩揚げの炒め煮 南瓜プリン ご飯 かきたま汁 389kcal/4.0g	鶏肉の柚子塩焼き 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮付け 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 411kcal/4.0g	牛肉の甘辛炒め 野菜の金平 ほうれん草のツナ和え ご飯 みそ汁 392kcal/4.3g	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 しろ菜のさっと煮 豆苗としめじのお浸し 赤だし 417kcal/4.1g	♪親子そば インゲンのゴママヨ和え フルーツ 493kcal/3.3g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 412kcal/4.4g	☆明太高菜ピラフ パプリカのマリネ 南瓜プリン 豆腐スープ 402kcal/3.9g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コーンスープ 482kcal/4.3g	ペペロンチーノ ツナサラダ 梨ゼリー コンソメスープ 432kcal/4.3g	豚肉のアーモンド焼き しろ菜のさっと煮 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 492kcal/4.3g	太刀魚のパン粉焼き インゲンのゴママヨ和え フルーツ ご飯 オニオンスープ 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.8g	鱈の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 コンポート 709kcal/3.8g	〈人気メニュー〉 天ぷらの盛り合わせ 茶碗蒸し 水菜の酢味噌和え 赤飯 すまし汁 果物 629kcal/3.4g	白身魚のホイル焼き 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 599kcal/3.6g	鶏の唐揚げ 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 果物 561kcal/4.6g	カレーの煮付け にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	和風ミートローフ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 すずきの香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 コンソメスープ 果物 598kcal/3.5g	牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 中華スープ コンポート 621kcal/3.9g	ポークピカタ 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 コンソメスープ デザート 649kcal/2.6g	鯛の中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 果物 569kcal/2.9g	♪キムチ鍋 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 果物 652kcal/2.6g	鯖の香り揚げ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g	

食事予約表は 11月23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