



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!

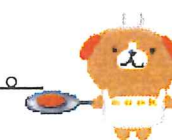
パストラル加古川
9月19日(日)~9月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 がんもの炊き合わせ めかぶ和え フルーツ ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	千草焼き レタスの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 390kcal/3.2g	鰯の干物 オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	明太子出し巻き玉子 小松菜の和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 442kcal/2.9g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 458kcal/2.7g
	朝B定食 ウインナーソーテと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 503kcal/3.0g	ミネストローネ レタスの和え物 ヨーグルト あんパン ミルク 471kcal/3.3g	スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ピーマンの肉詰め 小松菜の和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 450kcal/3.2g	☆トマト入り スクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 481kcal/3.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ほうれん草のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 海老のチリソース チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 486kcal/3.5g	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの粒マスタード和え 梨ゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	♪さんまの 梅しそ焼き きのこのソーテ フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 453kcal/3.0g	タンドリーチキン 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 518kcal/3.6g	太刀魚のマリネ 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/3.6g
	昼B定食 衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 413kcal/3.2g	スパゲティナポリタン ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 512kcal/3.5g	月見そば ブロッコリーの粒マスタード和え 梨ゼリー 499kcal/4.3g	☆ミックスサンド (ハム・卵) きのこのソーテ フルーツ パンプキンスープ 468kcal/4.6g	牛肉コロッケ しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 531kcal/3.2g	♪梅昆布うどん 人参の金平 白菜のなめたけ和え 510kcal/3.9g	豚丼 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ みそ汁 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	敬老の日 うなぎ散らし寿司 茶碗蒸し 秋野菜の炊き合わせ 白和え 赤だし 果物 684kcal/4.2g	☆牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 591kcal/3.6g	鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	煮豚 じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 661kcal/4.6g	☆鯖の塩焼き 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 545kcal/3.9g	おでん ゴーヤのおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g	鯖の 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.8g	チキンソーテ クリームソース 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	マグロステーキ じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	牛肉と海老の オイスター炒め 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 デザート 612kcal/2.6g	カレーのトマト煮 ゴーヤのおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 511kcal/2.6g	

食事予約表は 9月13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