



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!

パストラール加古川

9月26日(日)~10月2日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.7g	厚揚げの炊き合わせ 切干大根の酢のもの 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/2.9g	巣ごもり玉子 アスパラのくるみ和え 梅干し ご飯 みそ汁 444kcal/2.8g	枝豆入り出し巻玉子 玉葱のしそ和え 味付けのり ご飯 みそ汁 432kcal/3.2g	鮭の塩焼き れんこんなます 納豆 ご飯 みそ汁 430kcal/2.8g	ごぼう天の煮物 インゲンのマヨネーズ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 463kcal/2.7g	焼きたらこ オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 492kcal/3.2g
	朝B定食 帆立のクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 587kcal/3.2g	ベーコンエッグ コールスローサラダ フルーツ レーズンドック ミルク 535kcal/3.2g	ミートボールの ケチャップ煮 アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 542kcal/3.0g	小松菜のソテー 玉葱のしそ和え チーズ トースト ミルク 463kcal/3.1g	スライスハムと キャベツのソテー れんこんサラダ フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/3.3g	チーズオムレツ インゲンのマヨネーズ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 522kcal/3.1g	ベーコンスープ オクラの和え物 フルーツ トースト ミルク 520kcal/3.3g
昼食	昼A定食 白身魚の香味焼き 白菜の旨煮 菊菜の菜種和え ご飯 わかめスープ 503kcal/3.3g	鰯の生姜煮 オクラのサラダ フルーツ ご飯 すまし汁 462kcal/3.4g	かき揚げ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 536kcal/3.1g	牛肉とピーマンの 甘辛炒め しろ菜のなめ茸和え パインゼリー ご飯 みそ汁 510kcal/2.7g	鶏肉の治部煮 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 483kcal/3.8g	赤魚の煮付け もやしのナムル 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	あっさり肉豆腐 スナップエンドウの辛子和え みつ豆 ご飯 みそ汁 516kcal/3.3g
	昼B定食 けんちんそば 白菜の旨煮 菊菜の菜種和え 486kcal/3.5g	マカロニグラタン オクラのサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ 522kcal/3.6g	イカとブロッコリーの 中華炒め ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.6g	♪湯葉あんかけ にゆうめん しろ菜のなめ茸和え パインゼリー 531kcal/3.5g	たらのポテサラ焼き 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 417kcal/3.2g	♪韓国風 キムチチャーハン もやしのナムル 杏仁豆腐 ワカメスープ 541kcal/3.6g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 スナップエンドウの辛子和え 488kcal/3.8g
夕食	夕A定食 豚肉ときのこの 醤油炒め ♪さつま芋のきつね煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 みそ汁 果物 698kcal/4.1g	鱈のホイル焼き 五彩蒸しの銀あんかけ スナップエンドウの白和え ご飯 みそ汁 デザート 548kcal/3.0g	鶏肉のくわ焼き 里芋のそぼろ煮 ♪あさりとおクラの刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 647kcal/3.9g	豚肉と白菜の 重ね蒸し ひじき大豆 インゲンの胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 682kcal/4.1g	ぶりの煮付け ♪茄子にしん 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 551kcal/4.3g	胡麻味噌とんかつ 金平ごぼう しろ菜の和え物 赤飯 すまし汁 果物 689kcal/3.9g	鯖の漬け焼き ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.4g
	夕B定食 すずきの唐揚げ ♪さつま芋のきつね煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 みそ汁 果物 673kcal/3.8g	ハヤシライス スナップエンドウのソテー 花野菜サラダ コンソメスープ デザート 574kcal/4.1g	サーモンの ニンニクバターソース 里芋のそぼろ煮 ♪あさりとおクラの刻み山葵和え ご飯 すまし汁 果物 733kcal/3.6g	カラスカレイの 白ワイン蒸し ひじき大豆 インゲンの胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 572kcal/4.2g	牛肉のスタミナ炒め ♪茄子にしん 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 683kcal/3.6g	鯛のソテー バジルソース 金平ごぼう しろ菜の和え物 赤飯 すまし汁 果物 613kcal/3.9g	♪鶏肉と海老の カシューナッツ炒め ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 677kcal/3.6g

食事予約表は 9月20日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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