



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

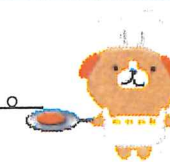
10月31日(日)~11月6日(土)



	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/3.6g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.4g	明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 47kcal/3.9g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.1g	さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.2g
	朝B定食 ハムステーキと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 440kcal/3.1g	チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ウインナーと 野菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレー風味フライ 大根の梅ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 541kcal/3.1g	鱈の生姜煮 じゃが芋の煮物 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 514kcal/3.4g	麻婆豆腐 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 552kcal/3.9g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 461kcal/3.9g	たらの梅しそ焼き 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 464kcal/4.0g	鶏肉の塩麴焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g	カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 453kcal/3.2g
	昼B定食 ☆焼きそば 大根の梅ドレ和え フルーツ みそ汁 528kcal/3.2g	皿うどん じゃが芋の煮物 青りんごゼリー 中華スープ 541kcal/3.9g	♪きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 513kcal/3.2g	高菜チャーハン 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 みそ汁 497kcal/3.2g	豚肉の味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 463kcal/3.2g	☆カレーうどん 大根サラダ みつ豆 514kcal/3.4g	かつ丼 白菜のあっさり煮 フルーツ すまし汁 586kcal/4.2g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 546kcal/3.9g	牛肉とごぼうの煮物 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し 赤飯 みそ汁 果物 561kcal/4.1g	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 漬物 果物 552kcal/3.2g	☆肉豆腐 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.9g	☆ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 573kcal/3.1g	豚肉と煮玉子の 甘辛煮 にら玉 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/4.2g	お刺身3種 盛り合わせ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.9g
	夕B定食 鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 513kcal/3.2g	♪鯖の黄身焼き イカとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し 赤飯 みそ汁 果物 543kcal/3.8g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 698kcal/4.5g	すずきのソテー にんにくソース 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 583kcal/4.5g	☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ コーンスープ デザート 628kcal/3.6g	海老と帆立の 中華風炒め にら玉 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.9g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 553kcal/3.7g

食事予約表は 10月25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