



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7日(日)~11月13日(土)



	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/3.1g	☆小豆粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 419kcal/3.2g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	三種盛り (鯛のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 390kcal/3.2g	肉団子の旨煮 大根のサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 梅干し ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 481kcal/3.2g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 478kcal/2.1g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 450kcal/3.0g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 489kcal/3.2g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/3.3g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 450kcal/3.1g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/3.3g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 522kcal/3.3g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 514kcal/3.1g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 468kcal/3.3g	豚肉とピーマンの 細切り炒め 茄子の煮物 えのきの梅和え ごはん みそ汁 530kcal/3.4g	鶏肉のマヨネーズ焼 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 518kcal/3.2g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 梨ゼリー ご飯 すまし汁 495kcal/3.3g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 534kcal/3.2g
	昼B定食 あんかけにゆうめん ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 515kcal/3.2g	☆ネギトロ丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 548kcal/3.4g	担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 582kcal/3.6g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅和え 518kcal/3.2g	♪カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 中華スープ 537kcal/3.5g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 梨ゼリー ワカメスープ 564kcal/3.2g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 575kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鱈の菜種焼き ♪ミニ肉じゃが ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.8g	豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.5g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 648kcal/3.6g	牛肉の時雨煮 キャベツの山椒炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.2g	かんぱちの塩焼き 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 585kcal/4.2g	☆特別食 南瓜入り ビーフシチュー 白身魚のソテー 604kcal/3.2g	鱧の柳川煮 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 ミートローフ ♪ミニ肉じゃが ごぼうサラダ ご飯 パンプキンスープ 果物 634kcal/3.3g	鱈と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 628kcal/3.1g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 686kcal/3.1g	まぐろステーキ キャベツの山椒炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.3g	ポークジンジャー 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 みそ汁 果物 654kcal/3.2g	シーフードサラダ ご飯 デザート 687kcal/3.9g	鶏肉と野菜の チーズソースかけ 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 11月1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