



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14日(日)~11月20日(土)



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 403kcal/3.6g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/3.0g	♪蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/3.5g	三種盛り(いわし) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/3.0g
	朝B定食 秋野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 465kcal/3.5g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 472kcal/3.3g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/3.2g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g
昼食	昼A定食 鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	秋刀魚の蒲焼き 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 541kcal/3.3g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 531kcal/3.0g	とり天 長芋の柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g	鯖の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 他人丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 561kcal/3.0g	焼きビーフン チンゲン菜の胡麻和え フルーツ みそ汁 547kcal/3.6g	♪焼き豚温玉丼 蓮根サラダ フルーツ みそ汁 564kcal/3.6g	スープパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 519kcal/3.6g	梅わかめそば 白菜の煮浸し もやしの中華和え 441kcal/3.6g	ワンタンメン 長芋の柚子和え フルーツ 511kcal/3.6g	☆牛肉コロケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯛の黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.3g	♪ちゃんこ鍋 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 果物 567kcal/3.6g	鯖の漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.5g	☆おでん 根菜の炒り煮 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g	☆ぶりの有馬煮(実山椒煮) いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g	☆散らし寿司 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 みそ汁 果物 523kcal/3.9g	〈人気メニュー〉 鶏飯 薩摩揚げの煮物
	夕B定食 スコッチエッグ 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 684kcal/4.0g	カレーのムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 566kcal/4.1g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.5g	白身魚の白ワイン蒸し 根菜の炒り煮 ほうれん草サラダ ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	ハヤシライス いかとアスパラのソテー 彩りサラダ コンソメスープ 果物 628kcal/4.2g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.5g	菊菜のきのこ和え 果物 漬物 598kcal/3.4g

食事予約表は 11月8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