



バラエティ豊かにメニューをそろえました。

パストラル加古川

栄養バランスもGOOD!

11月21日(日)~11月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 392kcal/2.9g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 419kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 432kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	焼きししゃも じゃが芋のにつころがし 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 462kcal/2.6g
	朝B定食 ウイナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 498kcal/2.6g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 487kcal/2.6g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 502kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 487kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 507kcal/3.2g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 499kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	タラの甘酢あんかけ しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 577kcal/2.6g	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	♪白身魚の南蛮漬 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	鯖の高麗焼き ほうれん草の炒め物 オクラの胡麻和え ご飯 みそ汁 527kcal/3.2g	鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 542kcal/2.6g
	昼B定食 ♪チーズ入ココモコ (ハンバーグ丼) 春菊のかにかま和え フルーツ コーンスープ 511kcal/2.6g	湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 562kcal/2.6g	五目チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 512kcal/3.4g	スパゲティナポリタン 根菜のスープ煮 レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 569kcal/2.8g	☆そぼろちらし寿司 水菜の和え物 オレンジゼリー すまし汁 598kcal/3.4g	柚子あんかけそば ほうれん草の炒め物 オクラの胡麻和え 484kcal/3.3g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 ☆牛肉の香味焼き スナップエンドウと小柱のソテー もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.9g	鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 692kcal/2.6g	鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	ぶりの照り煮 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	☆特別食 サーモンのホイル焼き 大根田楽 茶碗蒸し 小松菜の菊花和え 芋ようかん かやくご飯 吸物 689kcal/3.5g	☆寄せ鍋 蓮根と海老の炒め物 ♪キャベツの青じそ風味和え ご飯 果物 625kcal/2.9g
	夕B定食 ♪鯛の バター醤油焼き スナップエンドウと小柱のソテー もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 596kcal/3.5g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 621kcal/3.9g	鰻の中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.4g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/2.6g	カレイのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/2.9g	牛肉の赤ワイン煮 蓮根と海老の炒め物 ♪キャベツの青じそ風味和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/2.6g	

食事予約表は 11月15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