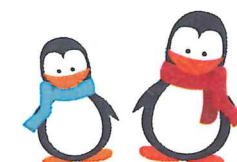




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

11月28日(日)~12月4日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 483kcal/3.9g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	炒り玉子 ひじきの煮物 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/3.2g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g	☆茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 453kcal/3.3g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.3g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 437kcal/3.2g	ミネストローネ ひじきのサラダ フルーツ トースト ミルク 473kcal/3.0g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 464kcal/3.2g	♪ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 中華スープ 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ 南瓜プリン ご飯 すまし汁 389kcal/4.0g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 411kcal/4.0g	牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 みそ汁 392kcal/4.3g	鶏肉のタルタル焼き 万願寺唐辛子の炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 500kcal/4.1g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 463kcal/3.3g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 412kcal/4.4g	☆明太高菜ピラフ パプリカのマリネ 南瓜プリン すまし汁 402kcal/3.9g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 482kcal/4.3g	スパゲティ ペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 482kcal/3.1g	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 万願寺唐辛子の炒め物 豆苗としめじのお浸し 赤だし 482kcal/4.3g	☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 553kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.8g	鮭の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 609kcal/3.3g	豆腐ハンバーグ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.6g	白身魚のホイル焼き 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 赤飯 みそ汁 漬物 デザート 599kcal/3.6g	♪鶏ささみ天ぷら 梅肉おろし添え 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 631kcal/4.6g	カレイの生姜煮 にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	和風ミートローフ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 鯖の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.9g	♪すずきのから揚げ きのこあんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.4g	ポークピカタ 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 赤飯 みそ汁 デザート 629kcal/3.4g	鯛の中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 569kcal/2.9g	☆キムチ鍋 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 果物 652kcal/2.6g	鯖の香り揚げ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 11月22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