



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

9月11日(日)~9月17日(土)



	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 441kcal/2.9g	さんまの干物 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g	高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/2.9g	笹かまの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 430kcal/2.6g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 428kcal/2.8g	ふくさ玉子 玉ねぎの甘辛煮 フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.6g	三種盛り(いわし) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 437kcal/2.8g
	朝B定食 南瓜と帆立の クリーム煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 450kcal/2.6g	フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 441kcal/2.5g	彩りスクランブルエッグ カニカマサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 438kcal/2.8g	茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 443kcal/2.9g	ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 453kcal/2.9g	具たくさん豆スープ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/2.9g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 462kcal/3.0g
昼食	昼A定食 回鍋肉 (豚肉の甘みそ炒め) 長芋の白煮 フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	☆鶏じゃが ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ごはん すまし汁 522kcal/2.8g	カレイのムニエル レンコンの煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 508kcal/2.9g	赤魚のみぞれ煮 オクラとなめこの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/3.0g	筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 500kcal/3.1g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 493kcal/3.0g	鶏肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 503kcal/3.0g
	昼B定食 ゆかり風味の 混ぜ寿司 長芋の白煮 フルーツ すまし汁 483kcal/3.2g	♪冷やしたぬきそば ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 521kcal/3.3g	きのこの あんかけうどん レンコンの煮物 胡瓜のもろみ和え 483kcal/3.6g	貝柱と野菜の かき揚げ丼 オクラとなめこの和え物 フルーツ みそ汁 528kcal/3.1g	かに玉 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 513kcal/3.0g	豚肉の ケチャップ炒め しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g	醤油ラーメン 餃子 フルーツ 508kcal/3.3g
夕食	夕A定食 鯖のさらさ蒸し ♪青梗菜と京揚げの煮浸し いかの香味和え ごはん 赤だし 果物 566kcal/3.9g	♪マグロカツレツ 柴漬けタルタルソース添え 茄子のそぼろあんかけ 変わり奴 ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.2g	豚肉の柚子胡椒焼き ズッキーニとベーコンのソテー 野菜のピクルス ご飯 みそ汁 果物 575kcal/3.1g	♪鶏肉の粕漬け焼き 牛蒡の炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 595kcal/3.0g	鰯の照り焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 533kcal/3.1g	牛肉の甘辛煮 あさりとアスパラの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 609kcal/3.2g	ブリの漬け焼き ひじき煮 菊菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 581kcal/3.3g
	夕B定食 鶏肉のホイル焼き ♪青梗菜と京揚げの煮浸し いかの香味和え ご飯 赤だし 果物 585kcal/3.2g	♪プルコギ (韓国風牛肉炒め) 茄子のそぼろあんかけ 変わり奴 ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.2g	☆エビフライカレー ズッキーニとベーコンのソテー 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 651kcal/3.0g	鯛の白ワイン蒸し 牛蒡の炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 551kcal/3.0g	豚肉と野菜の チーズソースかけ 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 6180kcal/3.2g	白身魚の香草焼き あさりとアスパラの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 529kcal/3.1g	ポークソテー オニオンソース ひじき煮 菊菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 593kcal/3.1g

食事予約表は 9月5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