



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

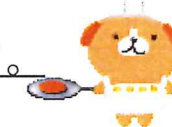
10月30日(日)~11月5日(土)



	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 399kcal/2.8g	朝A定食 ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 433kcal/2.8g	朝A定食 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/2.9g	朝A定食 明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 447kcal/2.9g	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	朝A定食 厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/2.8g	朝A定食 鰯の干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 433kcal/2.9g
	朝B定食 野菜のココット ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 455kcal/2.9g	朝B定食 ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 450kcal/2.8g	朝B定食 ♪魚肉ソーセージの コーンクリーム煮 ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 450kcal/2.9g	朝B定食 ベーコンと野菜の ソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/2.9g	朝B定食 スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 436kcal/2.9g	朝B定食 ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 453kcal/2.8g	朝B定食 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 425kcal/2.8g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレー風味フライ 大根の梅ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	昼A定食 鰯の生姜煮 山菜ナムル パンプキンプリン ご飯 かき玉汁 502kcal/3.0g	昼A定食 麻婆豆腐 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 532kcal/3.0g	昼A定食 鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 491kcal/3.0g	昼A定食 たらの梅しそ焼き 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 494kcal/2.9g	昼A定食 鶏肉の塩麴焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 500kcal/3.0g	昼A定食 カレイのムニエル 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 489kcal/2.9g
	昼B定食 ☆焼きそば 大根の梅ドレ和え フルーツ みそ汁 528kcal/3.0g	昼B定食 皿うどん 山菜ナムル パンプキンプリン かき玉汁 541kcal/3.2g	昼B定食 ☆きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 513kcal/3.0g	昼B定食 高菜チャーハン 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 みそ汁 497kcal/3.0g	昼B定食 豚肉とキャベツの 味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ご飯 すまし汁 512kcal/3.0g	昼B定食 竹輪天うどん 大根サラダ みつ豆 514kcal/3.4g	昼B定食 かつ丼 白菜のあっさり煮 フルーツ すまし汁 516kcal/3.0g
夕食	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 ♪イカとアスパラの塩麴炒め 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 601kcal/3.1g	夕A定食 鶏肉の黒胡椒焼き あさりの生姜煮 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 616kcal/3.2g	夕A定食 白身魚の酒蒸し 若竹煮 温玉とろろ 赤飯 みそ汁 漬物 果物 610kcal/3.0g	夕A定食 お刺身3種 盛り合わせ ほうれん草と玉子の炒め物 さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.0g	夕A定食 ♪豆乳鍋 炒めなます 焼き茄子 ご飯 果物 598kcal/3.1g	夕A定食 ☆ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 すまし汁 デザート 573kcal/3.0g	夕A定食 ☆肉豆腐 ♪小柱と春雨のソテー スナップエンドウのツナマヨ和え ご飯 みそ汁 果物 663kcal/3.1g
	夕B定食 鱈の柚子塩焼き ♪イカとアスパラの塩麴炒め 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 593kcal/3.1g	夕B定食 鯛の西京焼き あさりの生姜煮 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 600kcal/3.1g	夕B定食 牛肉の野菜巻き 若竹煮 温玉とろろ 赤飯 みそ汁 果物 654kcal/3.1g	夕B定食 黒酢酢豚 ほうれん草と玉子の炒め物 さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 果物 653kcal/3.1g	夕B定食 海老と帆立の 中華炒め 炒めなます 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 623kcal/3.0g	夕B定食 ☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ コーンスープ デザート 658kcal/3.2g	夕B定食 白身魚のソテー ニンニクソース ♪小柱と春雨のソテー スナップエンドウのツナマヨ和え ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.2g

食事予約表は 10月24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