



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20日(日)~11月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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 411kcal/2.9g	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 429kcal/2.6g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	朝A定食 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	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	朝A定食 焼きししゃも じゃが芋のにつころがし 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/3.0g	朝A定食 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 442kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 438kcal/2.6g	朝B定食 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 447kcal/2.6g	朝B定食 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 453kcal/2.6g	朝B定食 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 442kcal/2.9g	朝B定食 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 439kcal/2.6g	朝B定食 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 453kcal/2.8g	朝B定食 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 439kcal/2.7g
昼食	昼A定食 筑前煮 海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 521kcal/2.6g	昼A定食 タラの甘酢あんあけ しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 532kcal/2.9g	昼A定食 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 497kcal/2.6g	昼A定食 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	昼A定食 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 537kcal/2.8g	昼A定食 鯖の高麗焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 527kcal/2.9g	昼A定食 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/3.0g
	昼B定食 明太シラス丼 海藻サラダ フルーツ みそ汁 520kcal/3.0g	昼B定食 湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 512kcal/3.2g	昼B定食 ☆角煮チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 533kcal/3.0g	昼B定食 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	昼B定食 ☆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 548kcal/3.4g	昼B定食 柚子あんかけそば ほうれん草の炒め物 フルーツ 484kcal/3.3g	昼B定食 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 557kcal/2.9g
夕食	夕A定食 ☆カマスの開き なめこおろし添え 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 622kcal/3.0g	夕A定食 牛肉の朴葉焼き スナップエンドウと小柱のソテー もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 680kcal/3.1g	夕A定食 鶏肉と玉子の甘辛煮 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/3.0g	夕A定食 めばるの照り煮 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	夕A定食 ☆和風チキンカツ 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 699kcal/3.1g	夕A定食 豚肉の粕漬け焼き 茶碗蒸し 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 682kcal/3.1g	夕A定食 ☆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 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 671kcal/3.0g	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 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 644kcal/3.0g	夕B定食 鰯の中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.1g	夕B定食 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 682kcal/3.1g	夕B定食 カレイのグリル フレッシュマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 622kcal/2.9g	夕B定食 ぶりの煮付け 茶碗蒸し 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 659kcal/3.1g	夕B定食 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/3.1g

食事予約表は 11月14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