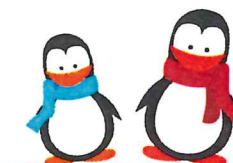




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

11月27日(日)~12月3日(土)



	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3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 423kcal/2.9g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 433kcal/2.8g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	炒り玉子 ♪ひじきのしそ風味和え 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	竹輪の煮物 わかめ酢 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	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 433kcal/2.9g	☆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 433kcal/2.8g
	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 443kcal/2.8g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ カスタードロール ミルク 451kcal/2.9g	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/2.8g	ミネストローネ ♪ひじきのしそ風味和え フルーツ トースト ミルク 433kcal/2.9g	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/2.8g	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 442kcal/3.0g	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 455kcal/2.9g
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/2.9g	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 459kcal/3.0g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.0g	中華定食 ♪肉団子の甘酢たれ 春雨と海老の炒め物 レタスの中華サラダ ご飯 中華スープ 532kcal/3.0g	赤魚の照り焼き ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 みそ汁 468kcal/3.1g	鶏肉のタルタル焼き 切干大根の炒め煮 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 500kcal/3.0g	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/3.0g
	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 432kcal/3.0g	☆明太高菜ピラフ パプリカのマリネ 南瓜プリン すまし汁 452kcal/3.1g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 492kcal/3.5g	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 452kcal/3.1g	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 切干大根の炒め煮 豆苗としめじのお浸し 赤だし 482kcal/3.3g	☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 593kcal/3.1g	
夕食	夕A定食 鰯の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 629kcal/3.1g	豚肉と野菜の旨煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.1g	ぶりの照り煮 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 628kcal/3.2g	白身魚のホイル焼き 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 599kcal/3.0g	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 オクラの山葵和え 赤飯 すまし汁 果物 691kcal/3.1g	カレーの生姜煮 にらもやし炒め ♪かぶの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.0g	牛肉の柳川風 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 654kcal/3.0g
	夕B定食 鶏肉と海老のカシューナッツ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 661kcal/3.1g	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 コーンスープ 果物 598kcal/3.0g	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 649kcal/3.1g	ポークピカタ 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 659kcal/3.0g	鯛の中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え 赤飯 すまし汁 果物 629kcal/3.0g	☆韓国風キムチ鍋 温玉とろろ ♪かぶの甘酢和え ご飯 果物 682kcal/3.1g	鯖の香り揚げ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.1g

食事予約表は 11月21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