



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1日(日)~10月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 かにかま入り 出し巻き玉子 いんげんの胡麻よごし 味付けのり ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	鮭の塩焼き ごぼうのマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 457kcal/2.1g	豆腐の ふわふわ寄せ ブロッコリーの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/2.9g	茶粥 三種盛り オクラの生姜和え 梅干し みそ汁 402kcal/3.9g	焼きししゃも 豆苗としめじの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 411kcal/2.6g	竹輪の含め煮 もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	肉団子の旨煮 なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/2.9g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 433kcal/2.9g	野菜のスープ煮 ごぼうのマヨ和え フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 493kcal/2.1g	ウインナーの カレーソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/2.8g	スクランブルエッグと オクラサラダ ヨーグルト トースト ミルク  434kcal/2.5g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 451kcal/2.8g	ポテのたらこマヨ焼と コーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 483kcal/2.8g	ロールキャベツ マカロニサラダ チーズ トースト ミルク 452kcal/2.9g
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 513kcal/3.0g	白身魚フライ ふきの炒め煮 オレンジゼリー ご飯 コンソメスープ 536kcal/3.0g	☆筑前煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.0g	鯖の塩焼き きのこのレモンマリネ フルーツ ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	ポークチャップ 五目煮豆 たたききゅうり ご飯 コンソメスープ 518kcal/3.0g	鱈のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かき玉汁 518kcal/3.0g	チキンピカタ 小松菜のすだち和え フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.0g
	昼B定食 空豆の バターピラフ しろ菜のおかか和え フルーツ きのこスープ 419kcal/3.1g	スパゲティ ペペロンチーノ ツナサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 551kcal/3.1g	カレーのマヨ焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/2.9g	牛丼 きのこのレモンマリネ フルーツ みそ汁 497kcal/3.0g	醤油ラーメン  春巻き たたききゅうり 563kcal/3.2g	レタスとひき肉の チャーハン ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え かき玉汁 551kcal/3.0g	いか天うどん 小松菜のすだち和え フルーツ 496kcal/3.6g
夕食	夕A定食 白身魚の西京焼き 切干大根煮 ズッキーニのマリネ 赤飯 すまし汁 果物 566kcal/3.0g	和風あんかけ ハンバーグ 青菜とイカの塩炒め 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.0g	☆寄せ鍋  ニラ玉炒め 茄子の生姜浸し ご飯 漬物 果物 600kcal/3.2g	鶏肉のねぎ味噌焼き アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 688kcal/3.4g	鯛の黄金焼き 秋野菜のグリル わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 600kcal/3.0g	☆和風チキンカツ まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.9g	鮭と大根の粕煮 あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 529kcal/3.1g
	夕B定食 豚肉のトマト煮込み 切干大根煮 ズッキーニのマリネ 赤飯 すまし汁 果物 611kcal/3.1g	鱈と海老の レモン蒸し 青菜とイカの塩炒め 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 589kcal/3.1g	牛肉の 赤ワイン煮込み ニラ玉炒め 茄子の生姜浸し ご飯 コンソメスープ 果物 651kcal/2.6g	♪帆立とじゃが芋の ガーリック炒め アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 626kcal/3.0g	ごぼうと牛肉の煮物 秋野菜のグリル わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 613kcal/3.1g	白身魚の 香味漬け焼き まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	☆イベリコ豚の ステーキ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g

食事予約表は 9月25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