



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8日(日)~10月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	三種盛り(いわし) 小松菜の和ドレ和え 金時豆 ご飯 みそ汁 423kcal/2.8g	厚焼き卵 ひじきの煮物 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/2.8g	☆鮭の塩焼き 筍の土佐煮 フルーツ ご飯 みそ汁 452kcal/2.8g	がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 441kcal/2.8g	ほっけの開き ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 429kcal/2.9g	巣籠り玉子 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.5g
	朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 422kcal/2.5g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト ミネラルロール ミルク 453kcal/2.9g	ハムステーキと 豆サラダ チーズ イギリスパン ミルク 465kcal/2.9g	スペイン風オムレツと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 468kcal/2.6g	ウインナーの コーンクリーム煮 オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 435kcal/3.0g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 422kcal/3.0g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 412kcal/2.8g
昼食	昼A定食 タラの酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 500kcal/3.0g	鶏肉のチーズ焼き 秋茄子の田舎煮 冷奴 ご飯 みそ汁 523kcal/3.0g	太刀魚の味噌焼き ♪さつま芋の金平 フルーツ ご飯 かきたま汁 481kcal/2.9g	鯡の高麗焼き 水菜の煮浸し 海藻サラダ ご飯 みそ汁 486kcal/3.0g	赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 498kcal/3.0g	豚肉と厚揚げの 味噌炒め パプリカのマリネ フルーツ ご飯 レタススープ 513kcal/2.9g	牛肉とピーマンの 細切り炒め 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 すまし汁 423kcal/3.0g
	昼B定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 582kcal/3.1g	ネギトロ ねばねば丼 秋茄子の田舎煮 冷奴 みそ汁 518kcal/3.0g	豚骨ラーメン ♪さつま芋の金平 フルーツ 408kcal/3.5g	きつねうどん 水菜の煮浸し 海藻サラダ 492kcal/3.1g	牛そぼろとごぼうの 混ぜ寿司 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー みそ汁 511kcal/3.1g	♪トマトと茄子の スパゲティ パプリカのマリネ フルーツ レタススープ 577kcal/3.0g	三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ すまし汁 461kcal/2.9g
夕食	夕A定食 牛肉とじゃが芋の ソテー 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.0g	銚子産サバフライ チンゲン菜と桜海老の煮浸し いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 689kcal/3.1g	すき焼き鍋 アスパラとツナの炒め物 切干大根の梅肉和え ご飯 漬物 果物 640kcal/3.1g	豚バラと野菜の煮物 れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.1g	鶏肉の葱塩だれ 高野豆腐の含め煮 オクラの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.2g	鱈の山路焼き キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.0g	鯛のつや焼 南瓜の胡麻煮 菊菜の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 601kcal/3.1g
	夕B定食 サーモンの バター醤油焼き 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 641kcal/3.1g	豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 648kcal/3.1g	白身魚の ハーブソルト焼き アスパラとツナの炒め物 切干大根の梅肉和え ご飯 コンソメスープ 果物 599kcal/3.2g	カレイのムニエル れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 624kcal/2.8g	☆海老フライ スナックエンドウのソテー プリン・ア・ラモード ご飯 ポタージュスープ 611kcal/3.0g	目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.1g	クリームシチュー 南瓜のソテー ハムサラダ ご飯 デザート 633kcal/3.1g

食事予約表は 10月2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