



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

9月10日(日)~9月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 441kcal/2.9g	朝B定食 さんまの干物 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/2.9g	朝B定食 笹かまの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 430kcal/2.6g	朝A定食 ☆鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 428kcal/2.8g	朝B定食 ふくさ玉子 玉ねぎの甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 443kcal/2.6g	朝A定食 三種盛り(いわし) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 437kcal/2.8g
	朝A定食 南瓜と帆立の クリーム煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 450kcal/2.6g	朝B定食 フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 441kcal/2.5g	朝A定食 彩りスクランブルエッグ カニカマサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 438kcal/2.8g	朝B定食 茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 443kcal/2.9g	朝A定食 ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 453kcal/2.9g	朝B定食 具たくさん豆スープ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/2.4g	朝A定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 462kcal/3.0g
昼食	昼A定食 回鍋肉 (豚肉の甘みそ炒め) 長芋の白煮 フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	昼B定食 ☆鶏じゃが ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 563kcal/2.9g	昼A定食 カレイのムニエル レンコンの煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 508kcal/2.9g	昼B定食 赤魚のみぞれ煮 ♪オクラとなめこの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/3.0g	昼A定食 筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 500kcal/3.1g	昼B定食 鯖の味噌煮 しる菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 493kcal/3.0g	昼A定食 鶏肉と焼き豆腐の 旨煮 いらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 503kcal/3.0g
	昼A定食 ゆかり風味の 混ぜ寿司 長芋の白煮 フルーツ すまし汁 483kcal/3.2g	昼B定食 冷やしたぬきそば ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 467kcal/2.8g	昼A定食 きのこの あんかけうどん レンコンの煮物 胡瓜のもろみ和え 483kcal/3.6g	昼B定食 貝柱と野菜の かき揚げ丼 ♪オクラとなめこの和え物 フルーツ みそ汁 528kcal/3.1g	昼A定食 かに玉 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 513kcal/3.0g	昼B定食 豚肉の ケチャップ炒め しる菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g	昼A定食 醤油ラーメン 餃子 フルーツ 508kcal/3.3g
夕食	夕A定食 鱈のさらさ蒸し チンゲン菜と揚げの煮浸し イカの香味和え ご飯 赤だし 果物 547kcal/3.5g	夕B定食 鮭の ちゃんちゃん焼き 茄子のそぼろあんかけ 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 607kcal/3.0g	夕A定食 豚肉の柚子胡椒焼き ズッキーニとベーコンのソテー 野菜のピクルス ご飯 みそ汁 果物 575kcal/3.1g	夕B定食 鶏肉の粕漬け焼き 牛蒡の炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 595kcal/3.0g	夕A定食 鱈の照り焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 533kcal/3.1g	夕B定食 牛肉の甘辛煮 あさりとアスパラの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 609kcal/3.2g	夕A定食 ブリの漬け焼き ひじき煮 菊菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 581kcal/3.3g
	夕A定食 鶏肉のホイル焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し イカの香味和え ご飯 赤だし 果物 585kcal/3.2g	夕B定食 プルコギ (韓国風牛肉炒め) 茄子のそぼろあんかけ 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.0g	夕A定食 ☆エビフライカレー ズッキーニとベーコンのソテー 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 651kcal/3.0g	夕B定食 鯛の白ワイン蒸し 牛蒡の炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 551kcal/3.0g	夕A定食 イベリコ豚の ステーキ 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 613kcal/3.2g	夕B定食 白身魚の香草焼き あさりとアスパラの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 529kcal/3.1g	夕A定食 ポークソテー オニオンソース ひじき煮 菊菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 593kcal/3.1g

食事予約表は 9月4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