



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!

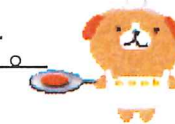
パストラル加古川
9月17日(日)~9月23日(土)



		17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	朝A定食	がんもの炊き合わせ めかぶ和え フルーツ ご飯 みそ汁 436kcal/2.8g	千草焼き レタスの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 378kcal/2.9g	鰯の干物 オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	明太子出し巻き玉子 小松菜の和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 442kcal/2.9g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.8g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 429kcal/2.7g	小豆粥 三種盛り合わせ いんげんの胡麻よごし 梅干し みそ汁 433kcal/2.7g
	朝B定食	ウインナーソーテーと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 483kcal/2.6g	ミネストローネ レタスの和え物 ヨーグルト あんパン ミルク 461kcal/2.6g	スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/2.9g	ピーマンの肉詰め 小松菜の和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 450kcal/2.8g	☆トマト入り スクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 461kcal/2.5g	ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 480kcal/2.8g	ほうれん草のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 465kcal/2.8g
昼食	昼A定食	つばすの照り焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 500kcal/3.0g	八宝菜 きのこのマリネ フルーツ ご飯 かき玉スープ 506kcal/3.0g	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの粒マスタード和え 梨ゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.0g	太刀魚の 梅しそ焼き キャベツのザーサイ和え フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/2.8g	赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 483kcal/3.0g	タンドリーチキン 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 518kcal/3.0g	鰯の南蛮漬け 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.9g
	昼B定食	衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 483kcal/3.0g	スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ かき玉スープ 522kcal/3.0g	月見そば ブロッコリーの粒マスタード和え 梨ゼリー 499kcal/3.3g	☆ミックスサンド (ハム・卵) 温野菜サラダ フルーツ パンプキンスープ 488kcal/2.8g	牛肉コロッケ しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 581kcal/2.9g	梅昆布うどん 人参の金平 白菜のなめたけ和え 590kcal/3.3g	☆タコライス(肉そぼろ とレタスの甘辛丼) 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ みそ汁 523kcal/3.0g
夕食	夕A定食	☆牛肉のすき煮 ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.1g	特別食 秋鮭の木の芽焼き 貝柱とトマトのみぞれ酢かけ	鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 599kcal/2.9g	牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 青菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 591kcal/3.0g	煮豚 じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 661kcal/3.1g	☆かますの開き なめこおろし添え 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 565kcal/3.3g	おでん ゴーヤのおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食	♪かんぱちの レモン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 544kcal/3.0g	特別食 菊菜とぶどうの白和え ほうれん草の菊花浸し 栗ご飯 赤だし デザート 698kcal/3.8g	豚ロースの クリームソースがけ 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/3.0g	鯖の 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 青菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.8g	鯖の黄金焼き じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 579kcal/2.9g	牛肉と海老の オイスター炒め 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 デザート 612kcal/2.9g	カレーのトマト煮 ゴーヤのおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 581kcal/2.9g

食事予約表は 9月11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