



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24日(日)~9月30日(土)



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.7g	厚揚げの炊き合わせ 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.9g	巣ごもり玉子 アスパラのくるみ和え 梅干し ご飯 みそ汁 444kcal/2.8g	枝豆入り出し巻玉子 玉葱のしそ和え 味付けのり ご飯 みそ汁 432kcal/2.9g	鮭の塩焼き れんこんなます 納豆 ご飯 みそ汁 418kcal/3.0g	ごぼう天の煮物 野菜サラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 463kcal/2.7g	焼きたらこ オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 492kcal/3.2g
	朝B定食 帆立のクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 492kcal/2.9g	ベーコンエッグ コールスローサラダ フルーツ レーズンドック ミルク 501kcal/2.8g	ミートボールのケチャップ煮 アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 512kcal/2.9g	小松菜のソテー 玉葱のしそ和え チーズ トースト ミルク 463kcal/2.8g	スライスハムとキャベツのソテー れんこんサラダ フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/2.9g	チーズオムレツ 野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 522kcal/3.0g	ベーコンスープ オクラの和え物 フルーツ トースト ミルク 520kcal/2.9g
昼食	昼A定食 鶏肉のママレード焼き 白菜の旨煮 いんげんの菜種和え ご飯 すまし汁 503kcal/2.9g	太刀魚のバター醤油焼き ひじきサラダ フルーツ ご飯 レタススープ 462kcal/2.9g	かき揚げ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 536kcal/2.9g	牛肉とピーマンの甘辛炒め チンゲン菜のなめ茸和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 470kcal/2.7g	鶏肉の治部煮 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 483kcal/2.8g	赤魚の煮付け もやしのナムル 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	あっさり肉豆腐 スナップエンドウの辛子和え みつ豆 ご飯 みそ汁 516kcal/2.9g
	昼B定食 山菜わかめそば 白菜の旨煮 いんげんの菜種和え 506kcal/3.2g	カレードリア ひじきサラダ フルーツ レタススープ 468kcal/3.0g	☆ネギトロ丼 ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 489kcal/3.0g	湯葉あんかけにゆうめん チンゲン菜のなめ茸和え 青りんごゼリー 454kcal/3.3g	たらのポテサラ焼き 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 417kcal/2.9g	韓国風キムチチャーハン もやしのナムル 杏仁豆腐 ワカメスープ 541kcal/2.9g	野菜たっぷりラーメン 焼売 スナップエンドウの辛子和え 522kcal/3.3g
夕食	夕A定食 鯖のホイル焼き 五彩蒸しの銀あんかけ スナップエンドウの白和え ご飯 みそ汁 果物 548kcal/3.0g	豚肉ときのこの醤油炒め さつま芋のレモン煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 みそ汁 果物 698kcal/3.1g	鮭の山路焼き 里芋のそぼろ煮 あさりとおクラの刻み山葵和え ご飯 すまし汁 デザート 647kcal/3.2g	鱈の利久焼き ひじき大豆 いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 609kcal/3.0g	めばるの煮付け ♪ 茄子の南蛮風炒め 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 645kcal/3.1g	胡麻味噌とんかつ 金平ごぼう しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 689kcal/3.0g	鯖の漬け焼き ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.0g
	夕B定食 ハヤシライス スナップエンドウのソテー 花野菜サラダ コンソメスープ 果物 574kcal/4.1g	白身魚の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 みそ汁 果物 673kcal/3.8g	鶏肉と野菜のチーズソースかけ 里芋のそぼろ煮 あさりとおクラの刻み山葵和え ご飯 すまし汁 デザート 733kcal/3.1g	豚肉と白菜の重ね蒸し ひじき大豆 いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 572kcal/3.5g	牛肉のスタミナ炒め ♪ 茄子の南蛮風炒め 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 647kcal/3.5g	鯛のソテー バジルソース 金平ごぼう しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 613kcal/3.9g	鶏肉と海老のカシューナッツ炒め ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 677kcal/3.6g

食事予約表は 9月18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