



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15日(日)~10月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)							
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 432kcal/2.9g	朝B定食 ウィンナーソーテート ハッシュドポテト ヨーグルト ロールパン ミルク 498kcal/2.6g	朝A定食 高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	朝B定食 ☆ピザトースト ゆで野菜のサラダ フルーツ ミルク 587kcal/2.6g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 451kcal/2.8g	朝B定食 カレーパスタスープ キャベツの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	朝A定食 出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 482kcal/2.6g	朝B定食 ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 587kcal/2.9g	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ 味付けのり ご飯 みそ汁 452kcal/2.8g	朝B定食 スクランブルエッグと ほうれん草のソテー チーズ ロールパン ミルク 469kcal/2.6g	朝A定食 鰯の開き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/3.0g	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 517kcal/2.8g	朝A定食 五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/2.6g	朝B定食 ♪ミートボール クリーム煮 ワカメの和え物 フルーツ トースト ミルク 499kcal/3.2g
	昼食	昼A定食 太刀魚のパン粉焼き 小松菜のおかか和え フルーツ ご飯 すまし汁 569kcal/3.0g	昼B定食 湯葉あんかけそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 533kcal/3.4g	昼A定食 牛肉の旨塩炒め 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	昼B定食 鶏白湯ラーメン 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 562kcal/2.6g	昼A定食 赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 517kcal/2.6g	昼B定食 ☆コロケ二種盛り 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 591kcal/3.4g	昼A定食 かに玉 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 豆腐のスープ 598kcal/2.8g	昼B定食 和風きのこ スパゲッティ 温野菜サラダ フルーツ 豆腐のスープ 569kcal/2.8g	昼A定食 ☆鯖の塩焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	昼B定食 明太じゃこ高菜 チャーハン 春雨の中華和え フルーツ すまし汁 598kcal/3.0g	昼A定食 筑前煮 ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.2g	昼B定食 白身魚の カレー揚げ ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 534kcal/2.9g	昼A定食 八宝菜 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 ニラ玉スープ 542kcal/2.6g
夕食		夕A定食 牛肉の香味焼き 冬瓜の葛煮 しる菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 597kcal/3.0g	夕B定食 ブリの ガーリック焼き 冬瓜の葛煮 しる菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 627kcal/3.5g	夕A定食 ♪かんぱちの 照り煮 いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 果物 507kcal/3.3g	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 621kcal/3.9g	夕A定食 鶏肉の二色焼き (青のり・タレ) 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	夕B定食 めばるの 中華あんかけ 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.4g	夕A定食 鰯の漬け焼き アスパラと小柱のソテー 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.1g	夕B定食 ポークソテー オニオンソース アスパラと小柱のソテー 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 639kcal/3.4g	夕A定食 ☆特別食 お刺身2種盛り さつま芋のとがのお煮(砂糖煮) ポルチーニ茸の冷製茶碗蒸し 菊菜と菊花の旨酢ジュレ掛け 松茸香るきのこご飯 土瓶蒸し風吸物 デザート 638kcal/3.3g	夕B定食 牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/3.1g	夕A定食 鯖の大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 625kcal/2.9g	夕B定食 ☆鶏肉の山賊焼き 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	夕A定食 鯛のグリル フレッシュトマトソース 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/3.1g

食事予約表は 10月9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