



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22日(日)~10月28日(土)



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 392kcal/2.8g	ちくわの煮物 いんげんの胡麻和え 納豆 ご飯 みそ汁 362kcal/2.8g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/2.8g	鮭の塩焼き もずく酢 味付けのり ご飯 みそ汁 472kcal/2.8g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 404kcal/2.9g	がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 421kcal/2.8g	千種焼き キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 441kcal/2.9g
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 421kcal/3.0g	ホットケーキ ハムサラダ フルーツ ミルク 461kcal/2.8g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/2.8g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 442kcal/2.9g	彩り スクランブルエッグ さつま芋サラダ チーズ ロールパン ミルク 421kcal/2.8g	ハムソテーと 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/2.9g	ツナと野菜の スープ煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 442kcal/3.0g
昼食	昼A定食 鰯の蒲焼き 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 471kcal/3.0g	豚肉と豆腐の葛煮 カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 509kcal/3.1g	かき揚げ ほうれん草とエリンギのソテー ふきの香和え ご飯 すまし汁 519kcal/3.0g	太刀魚の南蛮漬け キャベツのお浸し フルーツ ご飯 豆腐のスープ 491kcal/3.0g	チンジャオロース 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 ワカメスープ 512kcal/3.0g	赤魚の味噌焼き 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 487kcal/2.9g	チキン南蛮 五目大豆煮 青菜の和え物 ご飯 みそ汁 522kcal/3.0g
	昼B定食 茄子のミートドリア 白菜の甘酢和え フルーツ コンソメスープ 425kcal/3.0g	かつおの漬け丼 カニカマサラダ フルーツ みそ汁 482kcal/3.0g	☆にしんそば ほうれん草とエリンギのソテー ふきの香和え 473kcal/3.0g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 豆腐のスープ 501kcal/2.9g	にゅうめん 里芋の煮っころがし フルーツ 499kcal/3.0g	☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 506kcal/3.3g	おかめうどん 五目大豆煮 青菜の和え物 423kcal/2.9g
夕食	夕A定食 肉じゃが 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 606kcal/3.1g	ほっけの塩焼き なめこおろし添え 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.1g	☆散らし寿司 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え みそ汁 果物 605kcal/3.2g	牛肉のしぐれ煮 きのこの炒め物 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.1g	ミックスフライ スナップエンドウのソテー しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 685kcal/3.3g	牛肉の朴葉焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 591kcal/3.1g	鯖の幽庵焼き ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.0g
	夕B定食 カレーの中華蒸し 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.0g	チキンソテー オニオンソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 622kcal/3.1g	豆腐ハンバーグ 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 563kcal/3.0g	☆鯛の煮付け きのこの炒め物 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 608kcal/3.1g	鶏肉の七味焼き スナップエンドウのソテー しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 633kcal/3.1g	♪鮭のバター醤油 ホイル焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 577kcal/3.1g	煮豚 ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 625kcal/3.1g

食事予約表は 10月16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