



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

11月5日(日)~11月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/2.9g	☆小豆粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 419kcal/2.7g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g	三種盛り (鯛のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 399kcal/2.8g	肉団子の旨煮 大根のサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.8g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 納豆 ご飯 みそ汁 430kcal/2.5g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 451kcal/2.9g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 458kcal/2.6g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 450kcal/2.9g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 455kcal/2.8g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 448kcal/2.9g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 440kcal/2.8g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/2.9g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 522kcal/2.8g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 514kcal/2.9g	豚肉とピーマンの 細切り炒め 茄子の煮物 えのきの梅和え ご飯 かき玉汁 530kcal/3.0g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 488kcal/2.9g	豚肉のキムチ炒め 豆腐のあんかけ フルーツ ご飯 中華スープ 518kcal/2.9g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 梨ゼリー ご飯 すまし汁 495kcal/3.0g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 534kcal/2.9g
	昼B定食 あんかけにゆうめん ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 495kcal/3.2g	親子丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 528kcal/2.9g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅和え 518kcal/3.4g	担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 582kcal/3.3g	カニカマとレタスの チャーハン 豆腐のあんかけ フルーツ 中華スープ 527kcal/2.9g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 梨ゼリー すまし汁 564kcal/3.0g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 575kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯖の菜種焼き ピーマンと桜海老の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.0g	豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.1g	鰻の柳川煮 ♪小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 みそ汁 果物 592kcal/2.9g	鶏の竜田揚げ 野菜あんかけ しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 685kcal/3.3g	鯛の塩焼き 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 みそ汁 デザート 605kcal/3.1g	鶏肉のくわ焼き 信田巻きの炊き合わせ アスパラのマヨ和え ご飯 赤だし 漬物 果物 623kcal/3.0g	豚肉のおろしポン酢 玉子ときくらげの炒め物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 638kcal/3.1g
	夕B定食 おでん ピーマンと桜海老の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.1g	鰯と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 698kcal/3.1g	牛肉のポトフ ♪小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 果物 568kcal/3.0g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 656kcal/3.1g	煮込みハンバーグ 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 コンソメスープ デザート 684kcal/3.0g	穴子ちらし寿司 信田巻きの炊き合わせ アスパラのマヨ和え 赤だし 果物 611kcal/3.3g	サーモンの バター醤油焼き 玉子ときくらげの炒め物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 628kcal/3.0g

食事予約表は 10月30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