



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12日(日)~11月18日(土)



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.8g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	三種盛り(秋刀魚の生姜煮) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/2.9g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/2.9g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g
	朝B定食 秋野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 455kcal/3.0g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 472kcal/2.9g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/2.9g	はんぺんのチーズ焼 オニオンサラダ フルーツ トースト ミルク 433kcal/2.8g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.0g	スペイン風オムレツ 人参サラダ チーズ イギリスパン ミルク 433kcal/2.9g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/2.8g
昼食	昼A定食 鶏のさっぱり煮 きのこの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 557kcal/3.1g	秋鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 543kcal/3.0g	鶏肉のゆず塩焼き ひじきサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.1g	太刀魚のレモンムニエル オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 541kcal/3.0g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し フルーツ ご飯 わかめスープ 579kcal/3.2g	☆鶏じゃが もやしのナムル フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.0g	鯖の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 みそ汁 561kcal/3.0g
	昼B定食 梅わかめそば きのこの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え 477kcal/3.3g	明太玉子あんかけうどん 五目豆 ピーマンの焼き浸し 561kcal/3.4g	ほうれん草とあさりのドリア ひじきサラダ フルーツ コンソメスープ 564kcal/3.0g	☆焼き豚温玉丼 オクラのおかか和え オレンジゼリー すまし汁 529kcal/3.1g	五目ピラフ 白菜の煮浸し フルーツ わかめスープ 473kcal/2.6g	ワンタンメン もやしのナムル フルーツ 511kcal/3.4g	☆牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 みそ汁 584kcal/3.0g
夕食	夕A定食 鯛の黄金焼き スナップエンドウのバターソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 みそ汁 果物 635kcal/3.0g	☆ちゃんこ鍋 大根とさつま揚げの炒め物 わけぎの酢味噌かけ ご飯 果物 627kcal/3.2g	ぶりの漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 600kcal/3.2g	鶏肉のおろしポン酢 鯛つみれの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 果物 680kcal/2.9g	鱈のもみじ焼き 茄子とあわ麩のオランダ煮 菊菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 616kcal/3.2g	めばるの煮付け いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 519kcal/3.2g	特別食 マグロステーキ 茶碗蒸し 焼ききのこのみぞれ和え ぎんなんとさつま芋の炊き込みご飯 吸物 デザート 698kcal/3.6g
	夕B定食 ハヤシライス スナップエンドウのバターソテー 南瓜とくるみのサラダ コンソメスープ 果物 684kcal/3.4g	カレーのムニエル 大根とさつま揚げの炒め物 わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 596kcal/3.1g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/3.1g	白身魚の白ワイン蒸し 鯛つみれの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え ご飯 豆スープ 果物 570kcal/3.2g	煮豚 茄子とあわ麩のオランダ煮 菊菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 640kcal/3.1g	スコッチエッグ いかとアスパラのソテー 彩りサラダ コンソメスープ デザート 628kcal/3.3g	

食事予約表は 11月6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