



バラエティ豊かにメニューをそろえました。

パストラル加古川

栄養バランスもGOOD!

11月19日(日)~11月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 429kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 432kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	鮭の塩焼き じゃが芋のじっくりがし フルーツ ご飯 みそ汁 425kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 442kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 438kcal/2.6g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 447kcal/2.6g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 453kcal/2.6g	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 442kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 439kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 453kcal/2.8g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 439kcal/2.7g
昼食	昼A定食 筑前煮 海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 521kcal/2.6g	タラの甘酢あんかけ しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 532kcal/2.9g	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 497kcal/2.6g	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	白身魚の南蛮漬 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 537kcal/2.8g	鯖の高麗焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 527kcal/2.9g	鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 542kcal/3.0g
	昼B定食 明太シラス丼 海藻サラダ フルーツ みそ汁 520kcal/3.0g	湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 512kcal/3.2g	☆角煮チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 533kcal/3.0g	スパゲティナポリタン きのこマリネ レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 562kcal/2.9g	☆そぼろちらし寿司 水菜の和え物 オレンジゼリー すまし汁 548kcal/3.4g	柚子あんかけそば ほうれん草の炒め物 フルーツ 484kcal/3.3g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 557kcal/2.9g
夕食	☆ほっけの塩焼き なめこおろし添え 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 616kcal/3.1g	牛肉の朴葉焼き スナップエンドウと小柱のソーテ もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 680kcal/3.1g	鶏肉と玉子の甘辛煮 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/3.0g	めばるの照り煮 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	♪韓国風鶏のから揚げ (マヌルカンジャンチキン) 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 699kcal/3.1g	豚肉の粕漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 669kcal/2.8g	☆寄せ鍋 蓮根と海老の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 果物 625kcal/2.9g
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.0g	鯛の バター醤油焼き スナップエンドウと小柱のソーテ もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 644kcal/3.0g	鱈の中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.1g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 682kcal/3.1g	カレイのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 622kcal/2.9g	ぶりの煮付け 南瓜のそぼろ煮 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.1g	牛肉の赤ワイン煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/3.1g

食事予約表は 11月13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