



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  
9月15日(日)~9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 がんもの炊き合わせ めかぶ和え フルーツ ご飯 みそ汁 409kcal/2.8g/13.3g	朝A定食 千草焼き レタスの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 396kcal/2.9g/13.9g	朝A定食 鰯の干物 オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g/24.3g	朝A定食 明太子出し巻き玉子 小松菜の和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 409kcal/2.6g/13.7g	朝A定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 415kcal/3.1g/17.3g	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 468kcal/2.6g/22.0g	朝A定食 小豆粥 三種盛り合わせ いんげんの胡麻よごし 梅干し みそ汁 337kcal/3.5g/8.8g
	朝B定食 ウイナーソーテと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 676kcal/2.8g/20.7g	朝B定食 ミネストローネ レタスの和え物 ヨーグルト あんパン ミルク 576kcal/3.0g/20.0g	朝B定食 スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 508kcal/2.6g/21.3g	朝B定食 ピーマンの肉詰め 小松菜の和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 590kcal/2.9g/20.4g	朝B定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 633kcal/2.6g/26.2g	朝B定食 ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 579kcal/2.9g/21.1g	朝B定食 ほうれん草のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 561kcal/2.8g/21.7g
昼食	昼A定食 太刀魚の 梅しそ焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 510kcal/2.9g/17.6g	昼A定食 八宝菜 きのこのマリネ フルーツ ご飯 かき玉スープ 537kcal/3.0g/17.6g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの粒マスタード和え 洋梨ゼリー ご飯 みそ汁 545kcal/2.7g/23.9g	昼A定食 鯖の揚げ煮 キャベツのザーサイ和え フルーツ ご飯 みそ汁 523kcal/3.1g/21.5g	昼A定食 赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 481kcal/2.9g/18.9g	昼A定食 タンドリーチキン 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 570kcal/2.8g/21.9g	昼A定食 鰯の南蛮漬け 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 600kcal/3.0g/23.8g
	昼B定食 衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 494kcal/3.0g/17.1g	昼B定食 スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ かき玉スープ 537kcal/3.0g/17.2g	昼B定食 月見そば ブロッコリーの粒マスタード和え 洋梨ゼリー 423kcal/2.6g/17.5g	昼B定食 ☆ミックスサンド (ハム・卵) 温野菜サラダ フルーツ パンプキンスープ 616kcal/3.0g/18.5g	昼B定食 牛肉コロッケ しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 606kcal/3.0g/12.2g	昼B定食 梅昆布うどん 人参の金平 白菜のなめたけ和え 388kcal/3.2g/9.8g	昼B定食 ☆肉そぼろとレタスの 甘辛丼 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ みそ汁 516kcal/3.2g/19.0g
夕食	夕A定食 ☆牛肉のすき煮 ごぼうの黒胡椒炒め きゅうりとしらすの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.2g/38.4g	夕A定食 ぶりの照り焼き 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 551kcal/3.0g/22.6g	特別食 さんまの塩焼き 菊花ときのこの和え物 ほうれん草とぶどうの 白和え 栗ご飯 土瓶蒸し風吸物 デザート 685kcal/3.0g/29.8g	夕A定食 牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 青菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 582kcal/3.2g/30.5g	夕A定食 煮豚 じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 764kcal/3.1g/37.6g	夕A定食 鯛の酒蒸し 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 デザート 526kcal/3.2g/27.1g	夕A定食 おでん ゴーヤのおかか炒め ♪キャベツのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 554kcal/3.2g/26.7g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め きゅうりとしらすの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 553kcal/3.0g/27.2g	夕B定食 豚ロースの クリームソースがけ 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 コンソメスープ 果物 716kcal/3.4g/24.0g	夕B定食 さわらの 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 青菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.3g/32.1g	夕B定食 ♪めばるの黄金焼き じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.0g/30.9g	夕B定食 牛肉と海老の オイスター炒め 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 デザート 568kcal/3.2g/35.5g	夕B定食 カレーのトマト煮 ゴーヤのおかか炒め ♪キャベツのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 508kcal/3.2g/25.5g	

食事予約表は 9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