



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!

パストラール加古川

9月29日(日)~10月5日(土)



	29日(日)	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	朝A定食 茶粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 333kcal/3.4g/9.5g	鮭の塩焼き ごぼうのマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/2.7g/19.7g	豆腐の ふわふわ寄せ ブロッコリーの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 457kcal/2.7g/20.8g	かにかま入り 出し巻き玉子 いんげんの胡麻よごし 味付けのり ご飯 みそ汁 423kcal/3.0g/15.9g	焼きししゃも 豆苗としめじの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 371kcal/2.7g/14.3g	竹輪の含め煮 もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 427kcal/3.0g/13.6g	肉団子の旨煮 なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 492kcal/3.0g/24.6g
	朝B定食 スクランブルエッグと ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 670kcal/2.7g/26.3g	野菜のスープ煮 ごぼうのマヨ和え フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 495kcal/2.7g/12.8g	ウインナーの カレーソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 587kcal/2.7g/20.1g	ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 610kcal/2.9g/26.5g	♪さつま芋の チャウダースープ 豆苗としめじの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 671kcal/3.0g/23.0g	じゃが芋のたらこマヨ とコーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 614kcal/2.7g/16.0g	ロールキャベツ マカロニサラダ チーズ トースト ミルク 594kcal/2.9g/21.6g
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き しる菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 571kcal/3.0g/21.9g	白身魚フライ ふきの炒め煮 オレンジゼリー ご飯 コンソメスープ 592kcal/3.0g/15.9g	☆筑前煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 545kcal/2.9g/19.9g	☆おすすめ定食 加古川名物 恵幸川汁 (えこがわじる) さんまの利休焼き 蓮根サラダ 炊き込みご飯 707kcal/2.9g/29.0g	ポークチャップ 五目煮豆 フルーツ ご飯 みそ汁 495kcal/2.7g/19.9g	鱈のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かき玉汁 467kcal/3.2g/24.5g	チキンピカタ 小松菜のすだち和え たたききゅうり ご飯 みそ汁 571kcal/2.9g/24.3g
	昼B定食 空豆の バターピラフ しる菜のおかか和え フルーツ きのこスープ 420kcal/3.1g/15.6g	スパゲティ ペペロンチーノ ツナサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 568kcal/2.8g/17.9g	☆コロケ2種盛り ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 565kcal/3.2g/13.3g	醤油ラーメン 春巻き フルーツ 498kcal/3.4g/23.1g	レタスとひき肉の チャーハン ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え かき玉汁 536kcal/3.0g/19.8g	いか天うどん 小松菜のすだち和え たたききゅうり 494kcal/3.2g/18.3g	
夕食	夕A定食 白身魚の西京焼き 切干大根煮 ズッキーニのマリネ ご飯 すまし汁 果物 592kcal/2.9g/24.5g	和風あんかけ ハンバーグ ひじき大豆 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 709kcal/3.4g/27.1g	☆寄せ鍋 ニラ玉炒め 茄子の生姜浸し 赤飯 フルーツ2種盛り 621kcal/3.0g/23.2g	鶏肉のねぎ味噌焼き アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 767kcal/3.1g/27.6g	鯛の黄金焼き 秋野菜のグリル わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 556kcal/3.0g/25.8g	☆和風チキンカツ まいたけと海老の炒め物 中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 697kcal/3.2g/39.5g	鮭と大根の粕煮 スナップエンドウの炒め物 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 518kcal/3.2g/28.4g
	夕B定食 豚肉のトマト煮込み 切干大根煮 ズッキーニのマリネ ご飯 すまし汁 果物 631kcal/3.1g/24.0g	さわらと海老の レモン蒸し ひじき大豆 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 571kcal/3.1g/30.9g	ミックスフライ ニラ玉炒め 茄子の生姜浸し すまし汁 赤飯 フルーツ2種盛り 753kcal/3.4g/25.9g	帆立とじゃが芋の ガーリック炒め アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 705kcal/3.0g/27.9g	牛肉の 赤ワイン煮込み 秋野菜のグリル わけぎのぬた和え ご飯 コンソメスープ 果物 734kcal/3.4g/32.9g	白身魚の 香味漬け焼き まいたけと海老の炒め物 中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 453kcal/2.9g/26.6g	豚肉のハーブグリル スナップエンドウの炒め物 水菜の湯葉和え ご飯 コーンスープ 果物 660kcal/2.9g/27.2g

食事予約表は 9月23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