



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

10月13日(日)~10月19日(土)



	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 446kcal/2.7g/19.4g	高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/2.9g/15.8g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 434kcal/3.0g/18.7g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 405kcal/3.4g/13.8g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 味付けのり ご飯 みそ汁 357kcal/2.9g/9.4g	鱈の開き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/23.8g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 436kcal/2.9g/10.8g
	朝B定食 ウインナーソテーと ハッシュドポテト ヨーグルト ロールパン ミルク 697kcal/3.0g/25.0g	☆ピザトースト ゆで野菜のサラダ フルーツ ミルク 554kcal/2.8g/21.0g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 548kcal/2.9g/16.7g	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 550kcal/2.7g/18.0g	はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 642kcal/2.7g/19.8g	スクランブルエッグと ほうれん草のソテー チーズ イギリスパン ミルク 541kcal/2.7g/24.5g	ミートボール クリーム煮 ワカメの和え物 フルーツ トースト ミルク 674kcal/3.1g/21.1g
昼食	昼A定食 太刀魚のパン粉焼き 小松菜のおかか和え フルーツ ご飯 すまし汁 584kcal/2.9g/20.4g	かに玉 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 豆腐のスープ 555kcal/3.0g/21.2g	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 481kcal/2.9g/22.6g	牛肉の旨塩炒め もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/2.8g/24.5g	☆鯖の塩焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 489kcal/3.0g/20.3g	筑前煮 ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 572kcal/3.0g/21.3g	八宝菜 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 ニラ玉スープ 567kcal/2.7g/19.8g
	昼B定食 湯葉あんかけそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 417kcal/3.0g/16.4g	鶏白湯ラーメン 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 427kcal/3.4g/17.3g	えび玉とじ丼 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 566kcal/3.0g/25.2g	和風きのこ スパゲッティ もやしの胡麻和え フルーツ みそ汁 481kcal/3.0g/18.6g	明太じゃこ高菜 チャーハン 春雨の中華和え フルーツ すまし汁 478kcal/3.2g/16.0g	白身魚の カレー揚げ ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/2.8g/20.3g	山菜温玉うどん スナップエンドウの辛子和え フルーツ 547kcal/3.0g/20.2g
夕食	夕A定食 牛肉の香味焼き 冬瓜の葛煮 しろ菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 570kcal/3.0g/26.3g	♪カレイの照り煮 いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 果物 528kcal/3.2g/31.0g	鶏肉の二色焼き (青のり・タレ) 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 659kcal/3.0g/34.1g	鱈の漬け焼き アスパラと小柱のソテー 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 499kcal/3.1g/27.2g	おでん 金平ごぼう パプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 果物 577kcal/3.2g/25.6g	さわらの 大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 648kcal/3.2g/32.5g	☆チキン南蛮 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 751kcal/3.3g/27.9g
	夕B定食 ぶりの ガーリック焼き 冬瓜の葛煮 しろ菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 656kcal/3.2g/27.4g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 593kcal/3.1g/22.4g	めばるの 中華あんかけ 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 678kcal/3.2g/31.1g	ポークソテー オニオンソース アスパラと小柱のソテー 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 596kcal/3.0g/25.1g	♪サーモンのフライ 金平ごぼう パプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 果物 766kcal/3.0g/30.5g	牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 コンソメスープ デザート 770kcal/3.4g/36.5g	鯛のグリル フレッシュトマトソース 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 コーンスープ 果物 691kcal/3.0g/26.9g

食事予約表は 10月7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