



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22日(日)~9月28日(土)



	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 ♪ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 納豆 ご飯 みそ汁 459kcal/3.0g/16.6g	厚揚げの炊き合わせ 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 みそ汁 429kcal/2.7g/11.9g	巣ごもり玉子 アスパラのくるみ和え 梅干し ご飯 みそ汁 408kcal/3.2g/14.2g	枝豆入り出し巻玉子 玉葱のしそ和え 味付けのり ご飯 みそ汁  389kcal/2.7g/15.2g	鮭の塩焼き 蓮根なます らっきょう漬け ご飯 みそ汁 476kcal/2.7g/19.6g	ごぼう天の煮物 野菜サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 405kcal/2.7g/11.9g	焼きたらこ オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 404kcal/3.0g/16.7g
	朝B定食 帆立のクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 690kcal/3.1g/28.7g	ベーコンエッグ コールスローサラダ フルーツ レーズンドック ミルク 586kcal/2.7g/21.4g	ミートボールのケチャップ煮 アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 657kcal/3.0g/29.4g	小松菜のソテー 玉葱のしそ和え チーズ トースト ミルク 516kcal/2.9g/19.9g	スライスハムとキャベツのソテー 蓮根サラダ フルーツ ロールパン ミルク 625kcal/2.7g/20.7g	チーズオムレツ 野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 521kcal/2.7g/18.9g	ベーコンスープ オクラの和え物 フルーツ トースト ミルク 560kcal/2.9g/17.6g
昼食	昼A定食 鶏肉のママレード焼き ふきの青煮 えのきの梅かつお和え ご飯 すまし汁 550kcal/3.0g/21.8g	太刀魚のバター醤油焼き ひじきサラダ フルーツ ご飯 レタススープ 634kcal/2.8g/20.2g	かき揚げ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 566kcal/3.0g/16.3g	牛肉とピーマンの甘辛炒め チンゲン菜のなめ茸和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 494kcal/2.8g/21.7g	鶏肉の治部煮 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 559kcal/2.9g/24.0g	赤魚の煮付け もやしのナムル 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 477kcal/2.7g/20.1g	あっさり肉豆腐 スナップエンドウの辛子和え みつ豆 ご飯 みそ汁 507kcal/3.0g/19.5g
	昼B定食 山菜わかめそば ふきの青煮 えのきの梅かつお和え 364kcal/2.8g/12.9g	カレードリア ひじきサラダ  フルーツ レタススープ 592kcal/3.2g/20.0g	☆ネギトロ丼 ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 457kcal/3.0g/20.6g	湯葉あんかけにゆうめん チンゲン菜のなめ茸和え 青りんごゼリー 383kcal/3.2g/13.1g	たらのポテサラ焼き 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 491kcal/3.0g/22.4g	韓国風キムチチャーハン もやしのナムル 杏仁豆腐 ワカメスープ 505kcal/3.0g/14.7g	野菜たっぷりラーメン 焼売 スナップエンドウの辛子和え 420kcal/3.4g/19.5g
夕食	夕A定食 さわらのホイル焼き 五彩蒸しの銀あんかけ スナップエンドウの白和え ご飯 みそ汁 果物 569kcal/3.2g/31.0g	豚肉ときのこの醤油炒め さつま芋のレモン煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 みそ汁 果物 577kcal/3.2g/15.5g	鮭の山路焼き 里芋のそぼろ煮 あさりとオクラの刻み山葵和え ご飯 すまし汁 デザート 677kcal/3.2g/34.3g	鱈の利久焼き 青菜の塩炒め いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 525kcal/3.1g/26.7g	めばるの煮付け 茄子の南蛮風炒め 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 588kcal/3.1g/24.7g	胡麻味噌とんかつ 金平ごぼう しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 782kcal/3.2g/30.0g	鯖の漬け焼き ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 554kcal/3.2g/26.8g
	夕B定食 ハヤシライス  スナップエンドウのソテー 花野菜サラダ コンソメスープ 果物 653kcal/3.4g/29.9g	白身魚の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 みそ汁 果物 641kcal/3.2g/22.9g	鶏肉と野菜のチーズソースかけ 里芋のそぼろ煮 あさりとオクラの刻み山葵和え ご飯 すまし汁 デザート 754kcal/3.1g/31.3g	豚肉と白菜の重ね蒸し 青菜の塩炒め いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 562kcal/3.0g/23.8g	牛肉のスタミナ炒め 茄子の南蛮風炒め 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 645kcal/3.2g/27.5g	鯛のソテー バジルソース 金平ごぼう しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 549kcal/2.9g/23.2g	♪鶏肉の中華蒸し ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/3.1g/24.0g

食事予約表は 9月16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