



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20日(日)~10月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	
朝食	朝A定食 焼きししゃも ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 383kcal/2.6g/13.7g	ちくわの煮物 いんげんの胡麻和え 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/3.1g/18.1g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/2.9g/16.4g	鮭の塩焼き もずく酢 味付けのり ご飯 みそ汁 473kcal/2.8g/19.3g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 336kcal/3.4g/9.5g	がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.6g/13.0g	千種焼き キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 479kcal/2.9g/18.7g	
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 673kcal/2.9g/26.7g	ホットケーキ ハムサラダ フルーツ ミルク 590kcal/2.6g/18.3g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 554kcal/2.6g/15.5g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 691kcal/2.9g/24.0g	彩り スクランブルエッグ さつま芋サラダ チーズ ロールパン ミルク 656kcal/2.7g/26.7g	ハムソテーと 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 481kcal/2.8g/16.9g	ツナと野菜の スープ煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 507kcal/2.9g/17.6g	
昼食	昼A定食 鱈の蒲焼き 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 546kcal/3.0g/21.8g	豚肉と豆腐の葛煮 カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 537kcal/3.0g/21.9g	かき揚げ ほうれん草とエリンギのソテー ふきの香和え ご飯 すまし汁 560kcal/3.0g/13.4g	赤魚の味噌焼き キャベツのお浸し フルーツ ご飯 豆腐のスープ 466kcal/2.8g/20.1g	鶏肉の旨塩炒め 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 みそ汁 598kcal/3.0g/23.9g	太刀魚の南蛮漬け しょう菜とベーコンのさっと煮 みつ豆 ご飯 すまし汁 655kcal/2.9g/19.5g	鶏肉の七味焼き 五目大豆煮 青菜の和え物 ご飯 みそ汁 643kcal/3.0g/28.0g	
	昼B定食 茄子のミートドリア 白菜の甘酢和え フルーツ コンソメスープ 574kcal/3.0g/21.1g	かつおの漬け丼 カニカマサラダ フルーツ みそ汁 509kcal/3.0g/24.4g	☆にしんそば ほうれん草とエリンギのソテー ふきの香和え 320kcal/2.8g/9.8g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 豆腐のスープ 544kcal/3.0g/14.8g	にゅうめん 里芋の煮っころがし フルーツ 416kcal/3.2g/16.0g	ちゃんぽん麺 しょう菜とベーコンのさっと煮 みつ豆 430kcal/2.6g/14.8g	おかめうどん 五目大豆煮 青菜の和え物 436kcal/3.2g/20.9g	
夕食	夕A定食 肉じゃが 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 575kcal/3.0g/28.2g	ほっけの塩焼き なめこおろし添え 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 511kcal/3.3g/31.0g	☆散らし寿司 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え みそ汁 果物 544kcal/3.2g/21.5g	牛肉のしぐれ煮 スナップエンドウのソテー 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 569kcal/3.2g/29.4g	特別食 豚の角煮 魚介の酒蒸し 白菜とりんごの和え物 きのこの炊き込みご飯 吸物 デザート 837kcal/3.3g/31.0g		牛肉の朴葉焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 596kcal/3.2g/30.2g	鯖の幽庵焼き ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.2g/29.0g
	夕B定食 カレーの中華蒸し 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 539kcal/3.2g/27.4g	チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 642kcal/3.1g/25.6g	豆腐ハンバーグ 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 670kcal/3.4g/24.6g	☆鯛の煮付け スナップエンドウのソテー 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 535kcal/3.2g/25.9g	☆鮭のバター醤油 ホイル焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 628kcal/3.1g/27.4g	♪豚肉とさつまいも の煮物 ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 638kcal/3.1g/23.7g		

食事予約表は 10月14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