



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

11月3日(日)~11月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 419kcal/2.8g/15.9g	☆小豆粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 315kcal/3.2g/7.0g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 483kcal/2.7g/20.1g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 380kcal/3.1g/11.6g	三種盛り (鰯のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 401kcal/2.9g/15.8g	♪やわらか団子の旨煮 大根のサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 487kcal/3.0g/14.9g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 納豆 ご飯 みそ汁 463kcal/2.9g/19.5g
	朝B定食 豆のスープ煮 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 638kcal/3.0g/21.9g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 668kcal/2.7g/27.4g	チーズ入り スクランブルエッグ 菊菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 557kcal/2.7g/21.4g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 576kcal/2.7g/17.6g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え チーズ ロールパン ミルク 698kcal/3.2g/29.5g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 611kcal/2.8g/21.6g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 585kcal/2.9g/18.0g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 585kcal/2.8g/22.4g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 565kcal/3.0g/22.6g	豚肉とピーマンの 炒め物 茄子の煮物 えのきの梅和え ご飯 みそ汁 520kcal/3.0g/16.5g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 455kcal/2.7g/19.7g	豚肉のキムチ炒め 豆腐のあんかけ フルーツ ご飯 中華スープ 568kcal/3.1g/17.2g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 洋梨ゼリー ご飯 すまし汁 515kcal/3.0g/21.8g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 655kcal/2.9g/23.7g
	昼B定食 あんかけにゆうめん ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 389kcal/3.2g/15.5g	親子丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 631kcal/3.0g/29.3g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅和え 528kcal/3.2g/19.0g	担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 661kcal/2.7g/31.5g	カニカマとレタスの チャーハン 豆腐のあんかけ フルーツ 中華スープ 520kcal/3.0g/15.4g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 洋梨ゼリー すまし汁 569kcal/3.0g/25.7g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 421kcal/3.4g/22.0g
夕食	夕A定食 さわらの菜種焼き ピーマンと桜海老の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 637kcal/3.0g/32.3g	豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 548kcal/3.2g/13.5g	お刺身3種 盛り合わせ 小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 かき玉汁 果物 557kcal/3.0g/28.0g	鶏肉の竜田揚げ 野菜あんかけ しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 708kcal/3.3g/27.2g	鯛の塩焼き 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 みそ汁 デザート 603kcal/3.1g/27.6g	鶏肉のくわ焼き 信田巻きの炊き合わせ アスパラのマヨ和え ご飯 赤だし 漬物 果物 641kcal/3.2g/30.0g	豚肉のおろしポン酢 玉子ときらげの炒め物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 695kcal/3.2g/32.3g
	夕B定食 おでん ピーマンと桜海老の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 603kcal/3.3g/30.2g	鱈と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 693kcal/3.3g/29.2g	牛肉のポトフ 小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 果物 619kcal/3.2g/31.7g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 547kcal/3.0g/25.6g	煮込みハンバーグ 切干大根の五目煮 ゴーヤとハムのドレ和え ご飯 コンソメスープ デザート 772kcal/3.4g/28.1g	穴子ちらし寿司 信田巻きの炊き合わせ アスパラのマヨ和え 赤だし 果物 645kcal/3.3g/28.5g	サーモンの バター醤油焼き 玉子ときらげの炒め物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 680kcal/3.3g/35.1g

食事予約表は 10月28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