



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10日(日)~11月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 393kcal/3.2g/17.4g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.2g/16.9g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.7g/17.4g	三種盛り(秋刀魚の生姜煮) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 427kcal/3.1g/13.0g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 485kcal/2.8g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 467kcal/2.9g/19.6g	厚揚げの野菜あんかけ ごぼうサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 479kcal/2.8g/13.3g
	朝B定食 ☆秋野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 660kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 499kcal/2.9g/22.0g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 598kcal/3.0g/17.7g	はんぺんのチーズ焼 オニオンサラダ フルーツ トースト ミルク 499kcal/2.7g/16.5g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/19.3g	スペイン風オムレツ 人参サラダ チーズ イギリスパン ミルク 526kcal/2.8g/21.8g	じゃが芋のスープ煮 ごぼうサラダ ヨーグルト トースト ミルク 607kcal/3.1g/18.5g
昼食	昼A定食 鶏のさっぱり煮 きのこの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 538kcal/3.0g/22.2g	秋鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 666kcal/3.0g/29.3g	鶏肉のゆず塩焼き ひじきサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 575kcal/3.0g/22.6g	太刀魚のレモンムニエル オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 598kcal/2.9g/19.3g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し フルーツ ご飯 わかめスープ 564kcal/3.0g/22.2g	☆鶏じゃが ♪豆苗ともやしの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 545kcal/2.9g/20.8g	鯖の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 インゲンのごま和え ご飯 みそ汁 572kcal/3.0g/22.5g
	昼B定食 梅わかめそば きのこの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え 378kcal/3.3g/11.1g	明太玉子あんかけうどん 五目豆 ピーマンの焼き浸し 454kcal/3.0g/21.3g	ほうれん草とあさりのドリア ひじきサラダ フルーツ コンソメスープ 623kcal/3.0g/22.9g	☆焼き豚温玉丼 オクラのおかか和え オレンジゼリー すまし汁 516kcal/3.0g/21.9g	五目ピラフ 白菜の煮浸し フルーツ わかめスープ 526kcal/2.9g/12.7g	☆牛肉コロッケ ♪豆苗ともやしの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 640kcal/3.2g/14.7g	ワンタンメン 冬瓜ヒスイ煮 インゲンのごま和え 439kcal/3.4g/14.4g
夕食	夕A定食 鯛の黄金焼き スナップエンドウのバターソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.1g/25.4g	☆ちゃんこ鍋 大根とさつま揚げの炒め物 わけぎの酢味噌かけ ご飯 果物 602kcal/3.1g/27.9g	ぶりの漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 551kcal/3.1g/26.3g	鶏肉のおろしポン酢 鯛つみれの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 果物 642kcal/3.2g/26.6g	さわらのもみじ焼き 茄子とあわ麩のオランダ煮 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 692kcal/3.2g/28.9g	めばるの煮付け いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 565kcal/3.2g/28.8g	特別食 かますの一夜干し みぞれ酢添え ×鯖のお造り
	夕B定食 スコッチエッグ スナップエンドウのバターソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 817kcal/3.4g/31.4g	カレーのムニエル 大根とさつま揚げの炒め物 わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.1g/25.7g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 507kcal/3.3g/27.9g	白身魚の白ワイン蒸し 鯛つみれの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え ご飯 豆スープ 果物 563kcal/3.2g/27.5g	煮豚 茄子とあわ麩のオランダ煮 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 764kcal/3.3g/35.5g	ハヤシライス いかとアスパラのソテー 彩りサラダ コンソメスープ デザート 718kcal/3.4g/27.9g	菊菜ときこの白酢和え かぶと人参のスープ煮 もみじ飯 デザート 767kcal/3.3g/40.0g

食事予約表は 11月4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