



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17日(日)~11月23日(土)



| | 17日(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) | 23日(土) |
|----|---|---|--|--|---|---|---|
| 朝食 | 朝A定食 焼きししゃも  アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 389kcal/2.8g/15.3g | 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g/14.4g | 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 463kcal/3.0g/19.4g | 出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁  404kcal/3.3g/13.4g | 三種盛り(にしん) 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 415kcal/2.8g/13.1g | 鮭の塩焼き じゃが芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/2.8g/19.8g | がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 440kcal/2.9g/12.7g |
| | 朝B定食 ウインナーソテーと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 670kcal/3.0g/22.5g | ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 553kcal/2.7g/23.1g | カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 590kcal/3.0g/20.8g | 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 547kcal/2.7g/17.9g | 目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 634kcal/2.7g/20.9g | ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/3.0g/21.4g | ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 592kcal/2.9g/20.2g |
| 昼食 | 昼A定食 筑前煮  海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 592kcal/3.0g/19.9g | タラの甘酢あんかけ しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 491kcal/3.1g/23.2g | 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 493kcal/2.9g/23.3g | あっさり肉豆腐 きのこマリネ レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 564kcal/3.0g/21.6g | 白身魚の南蛮漬 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 546kcal/2.9g/19.1g | 鯖の高麗焼き ほうれん草の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 557kcal/3.0g/23.3g | 鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 581kcal/2.9g/20.2g |
| | 昼B定食 明太しらす丼 海藻サラダ フルーツ みそ汁 498kcal/3.4g/22.8g | 湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 396kcal/3.1g/15.4g | ☆角煮チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 668kcal/3.0g/15.0g | スパゲティナポリタン きのこマリネ レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 608kcal/3.2g/18.7g | ☆そぼろちらし寿司 水菜の和え物 オレンジゼリー すまし汁 615kcal/3.0g/20.5g | 柚子あんかけそば ほうれん草の炒め物 フルーツ 380kcal/2.9g/11.8g | 海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 478kcal/3.0g/18.1g |
| 夕食 | 夕A定食 めばるの照り煮 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 476kcal/3.2g/24.6g | 牛肉の朴葉焼き スナップエンドウと小柱のソテー もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 581kcal/3.2g/31.0g | 鶏肉と玉子の甘辛煮 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 706kcal/3.1g/30.6g | ☆ほっけの塩焼き なめこおろし添え 冬瓜の葛煮 ♪春菊とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 644kcal/3.4g/35.0g | ☆韓国風 鶏のから揚げ  金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 751kcal/3.1g/26.6g | 豚肉の粕漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 692kcal/3.1g/29.1g | ☆寄せ鍋 蓮根と海老の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 果物 490kcal/3.2g/26.9g |
| | 夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 603kcal/3.2g/19.0g | 鯛の バター醤油焼き スナップエンドウと小柱のソテー もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 619kcal/3.1g/27.2g | 鱈の中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 646kcal/3.2g/28.8g | 豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 ♪春菊とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 731kcal/3.2g/30.4g | カレイのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 656kcal/3.2g/27.3g | ぶりの煮付け 南瓜のそぼろ煮 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/3.1g/28.4g | 牛肉の赤ワイン煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 コーンスープ 果物 702kcal/3.5g/35.7g |

食事予約表は 11月11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