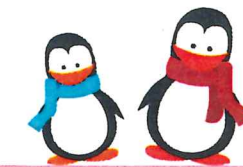




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

11月24日(日)~11月30日(土)



|    | 24日(日)  | 25日(月)  | 26日(火)   | 27日(水)   | 28日(木)   | 29日(金)  | 30日(土)  |
|----|---|---|--|--|--|---|---|
| 朝食 | 朝A定食<br>焼きほっけ<br>茄子と三つ葉の和え物<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>438kcal/2.9g/16.6g               | 厚揚げの炊き合わせ<br>青菜のソテー<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>454kcal/2.8g/16.7g                   | 炒り玉子<br>インゲンの和ドレ和え<br>梅干し<br>ご飯 みそ汁<br>414kcal/3.4g/14.5g                | ☆鮭の塩焼き<br>ひじきのしそ風味和え<br>味付けのり<br>ご飯 みそ汁<br>475kcal/2.8g/22.5g                    | 竹輪の煮物<br>わかめ酢<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>448kcal/3.1g/17.1g                          | 小柱と三つ葉の卵とじ<br>里芋のにっころがし<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>406kcal/2.9g/18.4g     | ☆茶粥<br>三種盛り(海老)<br>ブロッコリーの胡麻マヨ和え<br>梅干し みそ汁<br>322kcal/3.1g/16.2g         |
|    | 朝B定食<br>オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ<br>フルーツ<br>ロールパン<br>ミルク<br>628kcal/3.1g/21.2g        | クラムチャウダー<br>青菜のソテー<br>チーズ<br>抹茶ツイスト ミルク<br>526kcal/2.9g/24.1g               | スクランブルエッグとグリーンサラダ<br>ヨーグルト<br>イギリスパン<br>ミルク<br>549kcal/2.8g/23.0g        | ミネストローネ<br>ひじきのしそ風味和え<br>フルーツ<br>トースト ミルク<br>577kcal/3.1g/19.3g                  | きのこのココット<br>コーンサラダ<br>ヨーグルト<br>ロールパン ミルク<br>629kcal/2.9g/32.8g               | ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン<br>フルーツ<br>イギリスパン<br>ミルク<br>585kcal/2.8g/18.0g | ウインナーのコーンクリーム煮<br>ブロッコリーの胡麻マヨ和え<br>フルーツ<br>トースト ミルク<br>671kcal/2.9g/23.0g |
| 昼食 | 昼A定食<br>豚肉の生姜焼き<br>小松菜のピーナッツ和え<br>フルーツ<br>ご飯 赤だし<br>552kcal/3.0g/16.1g            | たらのおろし煮<br>パプリカのマリネ<br>青りんごゼリー<br>ご飯 すまし汁<br>519kcal/2.8g/18.2g             | ☆鶏肉の治部煮<br>山菜ナムル<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>574kcal/3.0g/22.6g                 | ☆中華定食<br>肉団子の甘酢たれ<br>春雨と海老の炒め物<br>レタスの中華サラダ<br>ご飯<br>中華スープ<br>633kcal/3.2g/28.9g | 赤魚の照り焼き<br>ほうれん草ツナ和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>452kcal/3.0g/22.1g                 | 鶏肉のタルタル焼き<br>コールスローサラダ<br>フルーツ<br>ご飯 オニオンスープ<br>675kcal/3.0g/22.9g  | 太刀魚のパン粉焼き<br>人参の金平<br>豆苗としめじのお浸し<br>ご飯 中華スープ<br>604kcal/3.2g/22.5g        |
|    | 昼B定食<br>☆鮭と胡瓜の混ぜ寿司<br>小松菜のピーナッツ和え<br>フルーツ<br>赤だし<br>542kcal/2.9g/16.8g            | 明太高菜ピラフ<br>パプリカのマリネ<br>青りんごゼリー<br>すまし汁<br>536kcal/3.4g/14.4g                | 醤油ラーメン<br>山菜ナムル<br>フルーツ<br>408kcal/3.4g/17.9g                            | ☆中華定食<br>肉団子の甘酢たれ<br>春雨と海老の炒め物<br>レタスの中華サラダ<br>ご飯<br>中華スープ<br>633kcal/3.2g/28.9g | スパゲティペペロンチーノ<br>ほうれん草のツナ和え<br>フルーツ<br>ポタージュスープ<br>592kcal/3.0g/20.6g         | ☆カレーライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツ<br>645kcal/3.2g/15.6g                  | 焼きビーフン<br>人参の金平<br>豆苗としめじのお浸し<br>中華スープ<br>434kcal/3.1g/17.9g              |
| 夕食 | 夕A定食<br>鰯の幽庵焼き<br>里芋の揚げ出し<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 みそ汁 果物<br>583kcal/3.0g/27.0g           | 豚肉と野菜の旨煮<br>いかとアスパラの炒め物<br>きのこポン酢和え<br>ご飯 みそ汁 デザート<br>570kcal/3.2g/19.1g    | ぶりの照り煮<br>牛すじとこんにゃくの土手煮<br>菊菜のおかか和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>566kcal/3.2g/31.6g  | 白身魚のホイル焼き<br>豆腐のカニカマあんかけ<br>チンゲン菜の和え物<br>ご飯 みそ汁 漬物 デザート<br>557kcal/3.3g/29.8g    | ☆鶏ささみの梅しそ天ぷら<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>オクラの山葵和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>708kcal/3.2g/31.9g | カレーの生姜煮<br>にらもやし炒め<br>かぶの甘酢和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>532kcal/2.9g/25.7g    | 牛肉の柳川風<br>南瓜の田舎煮<br>もずく酢<br>ご飯 すまし汁 果物<br>584kcal/3.0g/29.7g              |
|    | 夕B定食<br>♪鶏肉と帆立のカシューナッツ炒め<br>里芋の揚げ出し<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 みそ汁 果物<br>659kcal/3.2g/28.3g | さわらの香草焼き<br>いかとアスパラの炒め物<br>きのこポン酢和え<br>ご飯 コーンスープ デザート<br>616kcal/3.2g/30.8g | 豆腐ハンバーグ<br>牛すじとこんにゃくの土手煮<br>菊菜のおかか和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>647kcal/3.4g/29.0g | ☆韓国風キムチ鍋<br>温玉とろろ<br>チンゲン菜の和え物<br>ご飯 デザート<br>564kcal/3.4g/23.8g                  | 鯛のちり蒸し<br>茄子とピーマンの味噌炒め<br>オクラの山葵和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>576kcal/3.2g/29.3g       | ポークピカタ<br>にらもやし炒め<br>かぶの甘酢和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>682kcal/3.2g/29.0g     | 鯖の香り揚げ<br>南瓜の田舎煮<br>もずく酢<br>ご飯 すまし汁 果物<br>653kcal/3.1g/25.5g              |

食事予約表は 11月18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