



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
9月14日(日)～9月20日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食	がんもの炊き合わせ めかぶ和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/2.9g/13.3g	千草焼き レタスの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g/14.5g	鰯の干物 オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 472kcal/2.9g/24.3g	明太子出し巻き玉子 小松菜の和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/2.8g/13.9g	薩摩揚げの煮物 長芋短冊 納豆 ご飯 みそ汁 456kcal/3.0g/17.6g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 518kcal/2.9g/22.0g	小豆粥 三種盛り合わせ いんげんの胡麻よごし 梅干し みそ汁 344kcal/3.4g/11.9g
	朝B定食	ウインナーソテーとマカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 651kcal/2.9g/20.8g	ミネストローネ レタスの和え物 ヨーグルト あんパン ミルク 581kcal/2.9g/20.6g	スペイン風オムレツとオクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 507kcal/2.8g/21.2g	ピーマンの肉詰め 小松菜の和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 634kcal/2.9g/23.0g	☆トマト入りスクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 670kcal/2.9g/25.8g	ロールキャベツのコンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 578kcal/2.9g/21.0g	ほうれん草のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 561kcal/2.9g/21.7g
昼食	昼A定食	太刀魚の梅しそ焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 548kcal/3.0g/17.6g	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 かき玉スープ 569kcal/2.9g/22.7g	八宝菜 きのことマリネ 洋梨ゼリー ご飯 みそ汁 579kcal/3.0g/18.1g	鯖の揚げ煮 キャベツのザーサイ和え 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 571kcal/3.0g/21.4g	赤魚の味噌漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 451kcal/3.0g/18.9g	タンドリーチキン 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 590kcal/3.0g/21.9g	鰯の南蛮漬け 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 634kcal/3.0g/23.7g
	昼B定食	衣笠丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 542kcal/3.0g/16.9g	スパゲティナポリタン ブロッコリーの粒マスタード和え フルーツ かき玉スープ 579kcal/3.1g/17.8g	♪月見とろろそば きのことマリネ 洋梨ゼリー 416kcal/2.9g/16.4g	☆韓国風キムチチャーハン キャベツのザーサイ和え 杏仁豆腐 わかめスープ 506kcal/3.1g/14.4g	牛肉コロッケ しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 656kcal/3.0g/12.2g	梅昆布うどん 人参の金平 白菜のなめたけ和え 356kcal/3.4g/10.1g	☆肉そぼろとレタスの甘辛丼 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ みそ汁 583kcal/3.0g/21.0g
夕食	夕A定食	☆牛肉のすき煮 ごぼうの黒胡椒炒め きゅうりとしらすの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 644kcal/3.2g/38.1g	ぶりの照り焼き 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/3.1g/23.4g	☆チキン南蛮 ひじき ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 744kcal/3.2g/29.0g	牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 青菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.2g/30.0g	煮豚 じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 773kcal/3.2g/37.0g	鯛の酒蒸し 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 デザート 576kcal/3.2g/27.1g	おでん ゴーヤのおかか炒め キャベツのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.2g/26.6g
	夕B定食	鮭のレモン蒸し ごぼうの黒胡椒炒め きゅうりとしらすの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.2g/26.9g	豚ロースのクリームソースがけ 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 コンソメスープ 果物 713kcal/3.2g/23.9g	カレイの生姜煮 ひじき ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 526kcal/3.1g/27.3g	さわらの中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 青菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 665kcal/3.2g/31.1g	めばるの黄金焼き じゃが芋のそぼろ炒め いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 588kcal/3.1g/29.9g	牛肉と海老のオイスター炒め 春菊と揚げの煮浸し トマトの三杯酢 ご飯 みそ汁 デザート 566kcal/3.2g/30.1g	カレイのトマト煮 ゴーヤのおかか炒め キャベツのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 555kcal/3.2g/25.5g

食事予約表は 9月8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