



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28日(日)～10月4日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 茶粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 341kcal/3.3g/10.5g	鮭の塩焼き ごぼうのマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 558kcal/2.7g/19.7g	豆腐のふわふわ寄せ ブロッコリーの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 507kcal/2.9g/20.8g	かにかま入り出し巻き玉子 いんげんの胡麻よごし 味付けのり ご飯 みそ汁 454kcal/3.0g/15.9g	焼きししゃも 豆苗としめじの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 391kcal/2.8g/14.3g	竹輪の含め煮 もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 410kcal/3.0g/13.3g	肉団子の旨煮 なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 495kcal/3.0g/24.6g
	朝B定食 スクランブルエッグと ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 689kcal/2.7g/25.8g	野菜のスープ煮 ごぼうのマヨ和え フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 515kcal/2.8g/12.8g	ウインナーのカレーソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 607kcal/2.9g/20.1g	ハムとトマトのココット インゲンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 628kcal/2.9g/24.5g	さつま芋のチャウダースープ 豆苗としめじの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 693kcal/2.9g/23.0g	じゃが芋のたらこマヨとコーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 587kcal/2.7g/16.0g	ロールキャベツ マカロニサラダ チーズ トースト ミルク 594kcal/2.9g/21.6g
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 570kcal/3.0g/21.8g	白身魚フライ ふきの炒め煮 オレンジゼリー ご飯 コンソメスープ 581kcal/3.0g/15.9g	☆筑前煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 539kcal/3.0g/19.8g	☆おすすめ定食 加古川名物 恵幸川汁 (えこがわじる) 鮭のバターポン酢焼き 蓮根サラダ 炊き込みご飯 694kcal/3.0g/30.9g	ポークチャップ 五目煮豆 フルーツ ご飯 みそ汁 547kcal/3.0g/20.0g	鰯のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かき玉汁 517kcal/3.1g/24.5g	チキンピカタ 小松菜のすだち和え たたききゅうり ご飯 みそ汁 571kcal/3.0g/24.3g
	昼B定食 空豆のバターピラフ しろ菜のおかか和え フルーツ きのこスープ 440kcal/3.0g/15.6g	スパゲティペペロンチーノ ツナサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 597kcal/2.9g/17.9g	カレイのマヨ焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 588kcal/3.0g/22.6g	☆おすすめ定食 加古川名物 恵幸川汁 (えこがわじる) 鮭のバターポン酢焼き 蓮根サラダ 炊き込みご飯 694kcal/3.0g/30.9g	醤油ラーメン 春巻き フルーツ 546kcal/3.3g/22.9g	レタスとひき肉のチャーハン ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え かき玉汁 586kcal/3.0g/19.8g	いか天うどん 小松菜のすだち和え たたききゅうり 544kcal/3.2g/18.2g
夕食	夕A定食 白身魚の西京焼き 切干大根煮 ズッキーニのマリネ ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.1g/24.7g	和風あんかけハンバーグ ひじき大豆 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 709kcal/3.3g/27.1g	鯛の黄金焼き ♪秋野菜のグリルサラダ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.2g/26.5g	鶏肉のねぎ味噌焼き アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ 赤飯 すまし汁 デザート 713kcal/3.3g/29.9g	スズキの塩焼き ニラ玉炒め 茄子の田舎煮 ご飯 すまし汁 果物 573kcal/3.1g/26.7g	☆和風チキンカツ まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 687kcal/3.2g/37.6g	鮭と大根の粕煮 スナップエンドウの炒め物 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 569kcal/3.2g/28.4g
	夕B定食 豚肉のトマト煮込み 切干大根煮 ズッキーニのマリネ ご飯 すまし汁 果物 631kcal/3.2g/24.0g	さわらと海老のレモン蒸し ひじき大豆 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.2g/30.9g	牛肉の赤ワイン煮込み ♪秋野菜のグリルサラダ わけぎのぬた和え ご飯 コンソメスープ 果物 753kcal/3.4g/33.5g	帆立とじゃが芋のガーリック炒め アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ 赤飯 すまし汁 デザート 761kcal/3.2g/30.2g	ごぼうと牛肉の煮物 ニラ玉炒め 茄子の田舎煮 ご飯 すまし汁 果物 601kcal/3.2g/27.5g	白身魚の香味漬け焼き まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 493kcal/3.1g/24.7g	豚肉のハーブグリル スナップエンドウの炒め物 水菜の湯葉和え ご飯 コーンスープ 果物 666kcal/3.2g/25.9g

食事予約表は 9月22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