



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

10月5日(日)～10月11日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10(金)	11日(土)
朝食	朝A定食	はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え 梅干し ご飯 みそ汁 391kcal/3.4g/13.6g	三種盛り(いわし) 小松菜の和ドレ和え 金時豆 ご飯 みそ汁 391kcal/2.9g/15.8g	厚焼き卵 ひじきの煮物 納豆 ご飯 みそ汁 468kcal/2.9g/18.1g	☆鮭の塩焼き 筍の土佐煮 フルーツ ご飯 みそ汁 502kcal/2.9g/20.1g	がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/13.4g	ほっけの開き ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 443kcal/2.9g/20.3g	巣ごもり玉子 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 527kcal/2.9g/18.4g
	朝B定食	目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 602kcal/2.8g/21.5g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト ミネラルロール ミルク 626kcal/2.9g/20.9g	ハムステーキと 豆サラダ チーズ イギリスパン ミルク 561kcal/3.3g/31.2g	スペイン風オムレツと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 554kcal/2.7g/19.9g	ウインナーの コーンクリーム煮 オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 696kcal/3.1g/23.4g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 680kcal/2.9g/21.0g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 549kcal/2.8g/18.8g
昼食	昼A定食	たらの酢豚風 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 555kcal/3.0g/23.8g	鶏肉のチーズ焼き 茄子の南蛮風炒め 冷奴 ご飯 みそ汁 632kcal/3.0g/27.3g	赤魚のおろし煮 さつま芋の金平 フルーツ ご飯 かきたま汁 543kcal/2.9g/19.0g	鰯の高麗焼き 水菜の煮浸し 海藻サラダ ご飯 みそ汁 476kcal/3.0g/23.3g	太刀魚の カレームニエル 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 660kcal/3.0g/19.8g	豚肉と厚揚げの 味噌炒め カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 レタススープ 661kcal/2.9g/25.8g	牛肉とピーマンの 炒め物 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 すまし汁 480kcal/3.0g/21.7g
	昼B定食	お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 480kcal/3.0g/16.2g	ネギトロ ねばねば丼 茄子の南蛮風炒め 冷奴 みそ汁 564kcal/3.0g/21.1g	豚骨ラーメン さつま芋の金平 フルーツ 453kcal/3.4g/20.7g	きつねうどん 水菜の煮浸し 海藻サラダ 418kcal/3.0g/14.0g	牛そぼろとごぼうの 混ぜ寿司 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー みそ汁 561kcal/3.0g/17.6g	トマトと茄子の スパゲティ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ レタススープ 611kcal/3.0g/17.8g	三色丼(鮭) 里芋の含め煮 フルーツ すまし汁 551kcal/3.0g/26.4g
夕食	夕A定食	牛肉とじゃが芋の ソテー いかとキャベツの塩麴炒め ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 デザート 588kcal/3.2g/31.9g	鮭子産サバフライ チンゲン菜と桜海老の煮浸し いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 746kcal/3.2g/29.6g	すき焼き鍋 アスパラとツナの炒め物 切干大根の梅肉和え ご飯 漬物 果物 562kcal/3.3g/31.9g	豚バラと野菜の煮物 れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 683kcal/3.2g/23.2g	鶏肉の葱塩だれ 大根のたらこ炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.1g/22.9g	♪さわらときのこの とろろ蒸し キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 578kcal/3.2g/28.0g	鯛のつや焼 南瓜の胡麻煮 菊菜の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 620kcal/3.2g/26.4g
	夕B定食	めばるの バター醤油焼き いかとキャベツの塩麴炒め ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 デザート 594kcal/3.3g/30.9g	豚肉の 粒マスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 626kcal/3.2g/25.5g	白身魚の ハーブソルト焼き アスパラとツナの炒め物 切干大根の梅肉和え ご飯 コンソメスープ 果物 512kcal/3.2g/23.1g	カレイのムニエル れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 592kcal/3.2g/25.9g	☆海老フライ 大根のたらこ炒め オクラの和え物 ご飯 ポタージュスープ 果物 637kcal/3.3g/21.5g	目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 709kcal/3.3g/33.7g	クリームシチュー 南瓜のソテー ハムサラダ ご飯 デザート 713kcal/3.3g/29.9g

食事予約表は 9月29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