



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12日(日)～10月18日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き  インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 466kcal/2.8g/19.4g	高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 476kcal/2.9g/15.8g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 454kcal/2.9g/18.7g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 405kcal/3.3g/13.8g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 味付けのり ご飯 みそ汁 386kcal/2.9g/10.5g	鰯の開き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 486kcal/2.9g/23.8g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.9g/11.3g
	朝B定食 ウインナーソテーと ハッシュドポテト ヨーグルト ロールパン ミルク 727kcal/2.9g/25.0g	☆ピザトースト ゆで野菜のサラダ フルーツ ミルク 604kcal/2.9g/21.0g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 548kcal/2.9g/16.7g	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 550kcal/2.9g/18.0g	はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 644kcal/2.9g/19.5g	スクランブルエッグと ほうれん草のソテー チーズ イギリスパン ミルク 541kcal/2.9g/24.3g	ミートボールの クリーム煮 ワカメの和え物 フルーツ トースト ミルク 674kcal/3.1g/21.1g
昼食	昼A定食 太刀魚のパン粉焼き 小松菜のおかか和え フルーツ ご飯 すまし汁 644kcal/3.0g/20.3g	かに玉  白菜のさつと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 豆腐スープ 555kcal/3.0g/21.2g	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 471kcal/3.0g/22.6g	牛肉の旨塩炒め もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g/23.3g	☆鯖の塩焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 507kcal/3.0g/20.3g	筑前煮 ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 559kcal/3.0g/21.0g	八宝菜  スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 にら玉スープ 566kcal/3.0g/19.7g
	昼B定食 湯葉あんかけそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 444kcal/3.1g/16.1g	鶏白湯ラーメン 白菜のさつと煮 胡瓜の酢の物 447kcal/3.3g/17.3g	山菜温玉うどん 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト 568kcal/3.0g/21.7g	和風きのこ スパゲッティ もやしの胡麻和え フルーツ みそ汁 503kcal/3.1g/18.6g	明太じゃこ高菜 チャーハン 春雨の中華和え フルーツ すまし汁 497kcal/3.1g/15.8g	白身魚のカレー揚げ ぜんまいナムル フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/3.0g/20.3g	コロッケ2種盛り スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 にら玉スープ 574kcal/3.0g/12.9g
夕食	夕A定食 牛肉の香味焼き 冬瓜の葛煮 しろ菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 629kcal/3.2g/28.4g	カレーの照り煮 いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 果物 527kcal/3.2g/30.7g	鶏肉の二色焼き (青のり・タレ) 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 669kcal/3.2g/33.0g	鰯の漬け焼き アスパラと小柱のソテー 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 491kcal/3.2g/27.2g	おでん じゃが芋と桜エビの炒め物 パプリカの塩昆布和え ご飯 果物 572kcal/3.1g/26.4g	さわらの 大葉味噌焼き 蓮根の甘辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 675kcal/3.3g/30.7g	☆チキン南蛮 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 754kcal/3.3g/27.8g
	夕B定食 ぶりの ガーリック焼き 冬瓜の葛煮 しろ菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 651kcal/3.2g/25.4g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 果物 652kcal/3.2g/23.1g	めばるの 中華あんかけ 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 662kcal/3.2g/29.8g	ポークソテー オニオンソース アスパラと小柱のソテー 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 595kcal/3.2g/25.1g	♪サーモンのムニエル バジルソース じゃが芋と桜エビの炒め物 パプリカの塩昆布和え ご飯 きのこのスープ 果物 648kcal/3.1g/27.2g	牛肉のビール煮 蓮根の甘辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 763kcal/3.4g/33.7g	鯛のグリル フレッシュトマトソース 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 コーンスープ 果物 689kcal/3.2g/25.4g

食事予約表は 10月6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