



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21日(日)～9月27日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食	ウインナーと野菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 納豆 ご飯 みそ汁 509kcal/2.9g/16.6g	厚揚げの炊き合わせ 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/2.9g/11.9g	巣ごもり玉子 アスパラのくるみ和え 梅干し ご飯 みそ汁 426kcal/3.3g/14.1g	枝豆入り出し巻玉子 玉葱のしそ和え 味付けのり ご飯 みそ汁 409kcal/2.9g/15.2g	鮭の塩焼き 蓮根なます らっきょう漬け ご飯 みそ汁 526kcal/2.8g/19.6g	ごぼう天の煮物 野菜サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 414kcal/2.8g/11.9g	焼きたらこ オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.0g/16.8g
	朝B定食	帆立のクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 690kcal/3.2g/28.7g	ベーコンエッグ コールスローサラダ フルーツ レーズンドック ミルク 584kcal/2.9g/21.3g	ミートボールのケチャップ煮 アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 661kcal/2.9g/29.4g	小松菜のソテー 玉葱のしそ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/2.9g/19.5g	♪キャベツと卵のソテー 蓮根サラダ フルーツ ロールパン ミルク 656kcal/2.8g/22.9g	チーズオムレツ 野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 520kcal/2.8g/18.9g	ベーコンスープ オクラの和え物 フルーツ トースト ミルク 569kcal/2.9g/17.7g
昼食	昼A定食	鶏肉のママレード焼き ふきの青煮 えのきの梅かつお和え ご飯 すまし汁 533kcal/3.0g/21.3g	赤魚の照り焼き ひじきサラダ フルーツ ご飯 すまし汁 500kcal/2.9g/20.6g	かき揚げ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 569kcal/3.0g/16.3g	牛肉とピーマンの甘辛炒め チンゲン菜のなめ茸和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 503kcal/3.0g/21.6g	鶏肉の治部煮 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 559kcal/3.0g/24.0g	太刀魚のバター醤油焼き もやしのナムル フルーツ ご飯 みそ汁 594kcal/3.0g/19.9g	あっさり肉豆腐 スナップエンドウのマヨ和え みつ豆 ご飯 みそ汁 557kcal/3.0g/19.4g
	昼B定食	山菜わかめそば ふきの青煮 えのきの梅かつお和え 380kcal/3.0g/12.5g	カレードリア ひじきサラダ フルーツ レタススープ 586kcal/3.4g/18.7g	☆ネギトロ丼 ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ みそ汁 470kcal/3.0g/20.6g	湯葉あんかけにゆうめん チンゲン菜のなめ茸和え 青りんごゼリー 392kcal/3.3g/12.9g	たらのポテサラ焼き 人参しりしり 長芋の塩昆布和え ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g/22.4g	☆ミックスサンド(ハム・卵) 温野菜サラダ フルーツ パンプキンスープ 616kcal/3.1g/18.8g	野菜たっぷりラーメン 焼売 スナップエンドウのマヨ和え 470kcal/3.4g/19.4g
夕食	夕A定食	さわらのホイル焼き 五彩蒸しの銀あんかけ スナップエンドウの白和え ご飯 みそ汁 果物 594kcal/3.2g/31.4g	豚肉ときのこの醤油炒め さつま芋のレモン煮 あさりとオクラの刻み山葵和え ご飯 みそ汁 果物 567kcal/3.2g/17.6g	鮭の山路焼き 里芋のそぼろ煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 すまし汁 デザート 707kcal/3.2g/32.2g	鰯の利休焼き 青菜の塩炒め いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 579kcal/3.3g/27.6g	めばるの煮付け 茄子の生姜浸し 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 612kcal/3.2g/24.7g	胡麻味噌とんかつ 金平ごぼう しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 792kcal/3.2g/30.0g	鯖の漬け焼き ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 574kcal/3.2g/26.8g
	夕B定食	ハヤシライス スナップエンドウのソテー 花野菜サラダ 果物 660kcal/3.3g/28.7g	白身魚の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 あさりとオクラの刻み山葵和え ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.2g/25.0g	鶏肉と野菜のチーズソースかけ 里芋のそぼろ煮 蓮根の粒マスタード和え ご飯 すまし汁 デザート 763kcal/3.2g/29.2g	豚肉と白菜の重ね蒸し 青菜の塩炒め いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 642kcal/3.2g/24.4g	牛肉のスタミナ炒め 茄子の生姜浸し 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 662kcal/3.3g/27.2g	鯛のソテー バジルソース 金平ごぼう しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 607kcal/3.1g/23.2g	鶏肉の中華蒸し ピーマンの山椒炒め 大根の柚子香和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/3.2g/24.0g

食事予約表は 9月15日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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