



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19日(日)～10月25日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
朝食	朝 A 定食	焼きししゃも ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 364kcal/2.9g/13.8g	ちくわの煮物 いんげんの胡麻和え 納豆 ご飯 みそ汁 460kcal/3.2g/18.1g	巣ごもり玉子 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 522kcal/2.9g/16.4g	鮭の塩焼き もずく酢 味付けのり ご飯 みそ汁 472kcal/2.8g/19.3g	☆しらす粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 359kcal/3.4g/13.3g	がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 444kcal/2.8g/12.9g	千種焼き キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/18.7g	
	朝 B 定食	ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 671kcal/2.9g/26.5g	ホットケーキ ハムサラダ フルーツ ミルク 590kcal/2.7g/18.3g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 554kcal/2.8g/15.5g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 691kcal/2.9g/24.0g	彩り スクランブルエッグ アスパラサラダ チーズ ロールパン ミルク 662kcal/2.9g/26.9g	ハムソテーと 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 559kcal/2.9g/17.9g	ツナと野菜の スープ煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 560kcal/2.9g/18.6g	
昼食	昼 A 定食	鰯の蒲焼き 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 566kcal/3.0g/21.8g	豚肉と豆腐の葛煮 カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 552kcal/3.0g/21.9g	かき揚げ ほうれん草とエリンギのソテー ふきの新香和え ご飯 すまし汁 581kcal/3.0g/13.5g	赤魚の味噌焼き キャベツのお浸し フルーツ ご飯 豆腐のスープ 480kcal/3.0g/19.8g	鶏肉の旨塩炒め 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 みそ汁 598kcal/3.0g/23.9g	太刀魚の磯辺揚げ ♪からし菜とベーコンのさっと煮 みつ豆 ご飯 すまし汁 666kcal/2.9g/21.6g	鶏肉の七味焼き 五目大豆煮 青菜の和え物 ご飯 みそ汁 643kcal/3.0g/28.0g	
	昼 B 定食	茄子のミートドリア 白菜の甘酢和え フルーツ コンソメスープ 594kcal/3.0g/21.1g	かつおの漬け丼 カニカマサラダ フルーツ みそ汁 529kcal/3.0g/24.4g	☆にしんそば ほうれん草とエリンギのソテー ふきの新香和え 351kcal/3.0g/9.9g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 豆腐のスープ 565kcal/3.0g/14.6g	にゅうめん 里芋の煮っころがし フルーツ 436kcal/3.3g/15.9g	ちゃんぽん麺 ♪からし菜とベーコンのさっと煮 みつ豆 479kcal/3.4g/18.6g	おかめうどん 五目大豆煮 青菜の和え物 486kcal/3.0g/20.9g	
夕食	夕 A 定食	肉じゃが 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.2g/28.4g	ほっけの塩焼き なめこおろし添え 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 557kcal/3.3g/31.0g	☆散らし寿司 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え みそ汁 果物 594kcal/3.3g/21.5g	牛肉のしぐれ煮 スナップエンドウのソテー 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 588kcal/3.2g/28.3g	特別食 豆腐ハンバーグ 秋刀魚の南蛮漬け きのこソテー アンチョビ風味 さつまいもご飯 吸物 デザート 896kcal/3.4g/45.6g		牛肉の朴葉焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 616kcal/3.2g/29.2g	鯖の幽庵焼き ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 581kcal/3.2g/26.6g
	夕 B 定食	カレーの中華蒸し 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 572kcal/3.2g/27.8g	チキンソテー ピリ辛ねぎソース 五目信田の炊き合わせ 筍の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 668kcal/3.2g/25.6g	豚ロースの クリームソースがけ 牛蒡とベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 みそ汁 果物 680kcal/3.2g/26.2g	☆鯛の煮付け スナップエンドウのソテー 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 572kcal/3.2g/24.8g			☆鮭のバター醤油 ホイル焼き ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 618kcal/3.2g/27.3g	豚肉ときのこの 醤油炒め ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 532kcal/3.2g/15.9g

食事予約表は 10月13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