



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26日(日)~11月1日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 368kcal/3.0g/11.9g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 450kcal/3.3g/18.0g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/2.8g/18.6g	明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 478kcal/2.9g/18.4g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 424kcal/2.9g/12.7g	厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 500kcal/2.9g/18.2g	鰯の干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 421kcal/3.0g/19.0g
	朝B定食 野菜のココット ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 681kcal/2.9g/29.8g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 638kcal/3.0g/28.6g	魚肉ソーセージの コーンクリーム煮 ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 604kcal/3.0g/21.4g	ベーコンと野菜の ソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 553kcal/2.9g/15.3g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 650kcal/2.9g/22.3g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 658kcal/2.9g/25.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 548kcal/2.7g/18.7g
昼食	昼A定食 たらの梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 457kcal/3.0g/19.9g	鰯の生姜煮 蓮根金平 山菜ナムル ご飯 かき玉スープ 528kcal/3.0g/23.9g	麻婆豆腐 しろ菜のおかか和え ブルーベリーゼリー ご飯 すまし汁 582kcal/3.0g/22.7g	鶏肉の治部煮 冬瓜の枝豆あんかけ レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 585kcal/3.0g/24.3g	太刀魚の カレー風味フライ 高野豆腐の玉子とじ えのきの梅和え ご飯 すまし汁 669kcal/3.0g/29.7g	鶏肉の塩麴焼き 大根サラダ 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 534kcal/3.0g/21.9g	カレイのムニエル 白菜のあつさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 525kcal/3.0g/20.8g
	昼B定食 ☆焼きそば チンゲン菜の辛子和え フルーツ みそ汁 480kcal/3.0g/17.0g	皿うどん 蓮根金平 山菜ナムル かき玉スープ 499kcal/3.0g/16.2g	☆きつねちらし寿司 しろ菜のおかか和え ブルーベリーゼリー すまし汁 573kcal/3.0g/15.1g	高菜チャーハン 冬瓜の枝豆あんかけ レタスとコーンの和え物 みそ汁 546kcal/3.3g/17.4g	豚肉とキャベツの 味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ えのきの梅和え ご飯 すまし汁 604kcal/3.0g/24.8g	竹輪天うどん 大根サラダ 杏仁豆腐 411kcal/3.0g/12.1g	豚丼 白菜のあつさり煮 フルーツ すまし汁 526kcal/3.0g/14.4g
夕食	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 イカとアスパラの塩麴炒め 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.1g/27.2g	鶏肉の竜田焼き ♪小松菜とあさりの酒蒸し 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 609kcal/3.2g/26.7g	鰻の柳川煮 若竹煮 がんものどろろかけ ご飯 みそ汁 果物 638kcal/3.2g/28.7g	白身魚の酒蒸し 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 果物 536kcal/3.2g/29.0g	☆豆乳鍋 炒めなます 焼き茄子 ご飯 果物 609kcal/3.1g/24.9g	☆ぶり大根 南瓜のいとし煮 菊菜の海苔和え ご飯 すまし汁 デザート 685kcal/3.2g/28.2g	☆肉豆腐 春雨ときのこの中華煮 スナップエンドウのツナマヨ和え 赤飯 みそ汁 果物 676kcal/3.2g/35.2g
	夕B定食 さわらの柚子塩焼き イカとアスパラの塩麴炒め 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 546kcal/3.2g/26.3g	鯛の西京焼き ♪小松菜とあさりの酒蒸し 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 574kcal/3.1g/28.3g	☆加古川名物 牛かつ飯 若竹煮 野菜サラダ みそ汁 果物 702kcal/3.4g/35.4g	黒酢豚 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 果物 685kcal/3.2g/25.1g	海老と帆立の 中華炒め 炒めなます 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 529kcal/3.2g/24.0g	牛肉の野菜巻き 南瓜のいとし煮 菊菜の海苔和え ご飯 すまし汁 デザート 656kcal/3.2g/35.1g	白身魚のソテー ニンニクソース 春雨ときのこの中華煮 スナップエンドウのツナマヨ和え 赤飯 みそ汁 果物 709kcal/3.3g/27.9g

食事予約表は 10月20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