



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

11月2日(日)~11月8日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	朝A定食	高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 423kcal/2.9g/15.9g	☆小豆粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 352kcal/3.2g/7.7g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 503kcal/2.8g/20.1g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 380kcal/2.9g/11.6g	三種盛り (鰯のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 411kcal/2.9g/15.8g	やわらか団子の 旨煮 海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 514kcal/2.9g/15.7g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 納豆 ご飯 みそ汁 483kcal/2.9g/19.5g
	朝B定食	豆のスープ煮 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 642kcal/2.9g/21.9g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 643kcal/2.7g/25.1g	チーズ入り スクランブルエッグ 菊菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 571kcal/2.9g/21.3g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 575kcal/2.8g/17.6g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え チーズ ロールパン ミルク 698kcal/3.0g/29.5g	ベーコンエッグ 海藻サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 618kcal/2.9g/22.4g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 585kcal/2.9g/18.0g
昼食	昼A定食	タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 605kcal/3.0g/22.4g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 586kcal/3.0g/21.9g	豚肉とピーマンの 炒め物 茄子の煮物 胡瓜とえのきの和え物 ご飯 みそ汁 534kcal/3.0g/17.2g	太刀魚の南蛮漬け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 634kcal/3.0g/19.1g	豚肉のキムチ炒め 豆腐のあんかけ フルーツ ご飯 中華スープ 569kcal/3.0g/17.3g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 洋梨ゼリー ご飯 すまし汁 535kcal/3.0g/21.8g	赤魚の煮付け 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 490kcal/3.0g/23.1g
	昼B定食	あんかけにゅうめん ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 431kcal/3.3g/13.6g	親子丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 662kcal/3.0g/28.6g	かやくうどん 茄子の煮物 胡瓜とえのきの和え物 456kcal/3.0g/16.2g	担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 661kcal/2.9g/31.5g	ビビンバ丼 豆腐のあんかけ フルーツ 中華スープ 611kcal/3.0g/28.9g	カニカマとレタスの チャーハン じゃが芋金平 洋梨ゼリー すまし汁 489kcal/3.0g/12.3g	塩ラーメン 里芋のにっころがし 小松菜の錦糸和え 403kcal/3.4g/19.8g
夕食	夕A定食	さわらの菜種焼き ピーマンと桜海老の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.2g/32.3g	豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 674kcal/3.1g/27.8g	お刺身3種 盛り合わせ 小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 かき玉汁 果物 557kcal/3.2g/28.0g	鶏肉の竜田揚げ 野菜あんかけ しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 681kcal/3.2g/27.2g	鯛の塩焼き 切干大根の五目煮 ♪かぼちゃとハムのサラダ ご飯 みそ汁 デザート 655kcal/3.2g/27.8g	鶏肉のくわ焼き 信田巻きの炊き合わせ アスパラとツナの和え物 ご飯 赤だし 漬物 果物 615kcal/3.2g/27.4g	豚肉のおろしポン酢 玉子ときくらげの炒め物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 744kcal/3.2g/30.5g
	夕B定食	おでん ピーマンと桜海老の炒め物 ごぼうサラダ ご飯 果物 582kcal/3.1g/28.8g	鰯と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.2g/26.8g	牛肉のポトフ 小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 果物 569kcal/3.2g/31.7g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 544kcal/3.1g/25.3g	煮込みハンバーグ 切干大根の五目煮 ♪かぼちゃとハムのサラダ ご飯 コンソメスープ デザート 738kcal/3.4g/28.6g	穴子ちらし寿司 信田巻きの炊き合わせ アスパラとツナの和え物 赤だし 果物 619kcal/3.2g/25.9g	サーモンの バター醤油焼き 玉子ときくらげの炒め物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 668kcal/3.2g/33.2g

食事予約表は 10月27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