



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9日(日)~11月15日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 393kcal/2.9g/17.4g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 438kcal/2.9g/16.9g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/2.8g/17.4g	三種盛り(鯛の梅煮) 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 452kcal/2.9g/19.1g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 535kcal/2.9g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 梅干し ご飯 みそ汁 415kcal/3.4g/14.6g	厚揚げの野菜あんかけ ごぼうサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 499kcal/2.9g/13.3g
	朝B定食 ☆秋野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 680kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 499kcal/2.9g/22.0g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 598kcal/2.9g/17.7g	はんぺんのチーズ焼 オニオンサラダ フルーツ トースト ミルク 499kcal/2.8g/16.5g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/19.3g	スペイン風オムレツ 人参サラダ チーズ イギリスパン ミルク 522kcal/2.9g/21.4g	じゃが芋のスープ煮 ごぼうサラダ ヨーグルト トースト ミルク 603kcal/2.9g/18.4g
昼食	昼A定食 鶏のさっぱり煮 きのこの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 582kcal/3.0g/22.1g	秋鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 690kcal/3.0g/29.3g	鶏肉のゆず塩焼き ひじきサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/22.6g	太刀魚のレモンムニエル オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 658kcal/3.0g/19.3g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し フルーツ ご飯 わかめスープ 608kcal/3.0g/22.3g	☆鶏じゃが 豆苗ともやしの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 594kcal/3.0g/20.7g	鯖の竜田焼き 冬瓜ヒスイ煮 インゲンのごま和え ご飯 みそ汁 622kcal/3.0g/22.5g
	昼B定食 梅わかめそば きのこの炒め物 チンゲン菜の胡麻和え 372kcal/3.3g/11.0g	☆焼き豚温玉丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 625kcal/3.2g/27.7g	ほうれん草とあさりのドリア ひじきサラダ フルーツ コンソメスープ 624kcal/3.0g/22.9g	明太玉子あんかけうどん オクラのおかか和え オレンジゼリー 446kcal/3.0g/15.9g	五目ピラフ 白菜の煮浸し フルーツ わかめスープ 527kcal/3.0g/12.8g	☆牛肉コロッケ 豆苗ともやしの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 639kcal/3.1g/14.6g	ワンタンメン 冬瓜ヒスイ煮 インゲンのごま和え 439kcal/3.4g/14.4g
夕食	タA定食 鯛の黄金焼き スナッPEndウのバターソテー さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 みそ汁 果物 639kcal/3.1g/24.5g	☆ちゃんこ鍋 大根とさつま揚げの炒め物 わけぎの酢味噌かけ ご飯 果物 652kcal/3.2g/27.9g	ぶりの漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 566kcal/3.2g/25.6g	鶏肉のおろしポン酢 鯛つみれの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 果物 691kcal/3.2g/26.5g	さわらのもみじ焼き 茄子とあわ麩のオランダ煮 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 693kcal/3.2g/28.9g	めばるの煮付け いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 586kcal/3.2g/28.8g	蒸し豚と温野菜の胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.2g/19.0g
	タB定食 スコッチエッグ スナッPEndウのバターソテー さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 756kcal/3.3g/28.0g	カレーのムニエル 大根とさつま揚げの炒め物 わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 673kcal/3.2g/25.7g	牛肉と海老のオイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 530kcal/3.2g/27.9g	白身魚の白ワイン蒸し 鯛つみれの炊き合わせ ほうれん草の菊花和え ご飯 豆スープ 果物 583kcal/3.2g/27.4g	煮豚 茄子とあわ麩のオランダ煮 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 764kcal/3.2g/35.4g	ハヤシライス いかとアスパラのソテー 彩りサラダ コンソメスープ デザート 694kcal/3.3g/27.3g	♪スズキの中華炒め 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 617kcal/3.3g/27.0g

食事予約表は 11月3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