



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16日(日)～11月22日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	朝A定食	焼きししゃも アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 379kcal/2.9g/15.3g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/2.9g/14.4g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/19.4g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 404kcal/3.3g/13.4g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 415kcal/2.9g/13.1g	鮭の塩焼き じゃが芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/2.9g/19.8g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 451kcal/2.9g/12.4g
	朝B定食	ウインナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 659kcal/2.9g/22.5g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 553kcal/2.8g/23.1g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 590kcal/2.9g/20.8g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 547kcal/2.9g/17.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 634kcal/2.8g/20.9g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/2.9g/21.4g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 590kcal/2.9g/20.0g
昼食	昼A定食	筑前煮 海藻サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 596kcal/3.0g/19.8g	タラの甘酢あんかけ しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 480kcal/3.0g/23.1g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 483kcal/3.0g/23.3g	あっさり肉豆腐 きのこマリネ レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 578kcal/3.0g/21.4g	鯖の高麗焼き 水菜の和え物 グレープゼリー ご飯 すまし汁 515kcal/2.9g/21.0g	白身魚の南蛮漬 ほうれん草の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 567kcal/3.0g/21.4g	♪厚揚げと茄子の 肉味噌炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 591kcal/3.0g/18.2g
	昼B定食	明太しらす丼 海藻サラダ フルーツ みそ汁 475kcal/3.0g/20.7g	湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 429kcal/3.0g/14.6g	☆角煮チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 618kcal/3.0g/15.0g	スパゲティナポリタン きのこマリネ レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 656kcal/3.0g/17.8g	☆そばろちらし寿司 水菜の和え物 グレープゼリー すまし汁 624kcal/3.0g/20.5g	柚子あんかけそば ほうれん草の炒め物 フルーツ 420kcal/2.9g/11.8g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 468kcal/3.0g/18.1g
夕食	夕A定食	特別食 梅しそミルフィーユカツ きのこの茶碗蒸し	牛肉の朴葉焼き スナップエンドウと小柱のソーテ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 591kcal/3.2g/31.0g	鶏肉と卵の甘辛煮 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 656kcal/3.2g/30.6g	☆ほっけの塩焼き なめこおろし添え 冬瓜の葛煮 春菊とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 643kcal/3.3g/33.2g	☆韓国風 鶏のから揚げ 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 756kcal/3.2g/30.1g	豚肉の粕漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/3.2g/29.1g	☆寄せ鍋 蓮根と海老の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 果物 522kcal/3.2g/25.3g
	夕B定食	ぶりの和風カルパッチョ 根菜炊込みご飯 デザート 大根と長芋のすり流し汁 825kcal/3.2g/33.4g	鯛の バター醤油焼き スナップエンドウと小柱のソーテ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.2g/27.2g	鰯の中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/3.2g/28.8g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 690kcal/3.2g/28.6g	カレイのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 685kcal/3.2g/25.9g	めばるのソーテ にんにくソース 南瓜のそぼろ煮 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/3.2g/28.7g	牛肉の赤ワイン煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 コンソメスープ 果物 693kcal/3.4g/33.9g

食事予約表は 11月10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