



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
9月10日(日)~9月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 ふくさ卵 ピーマンのじゃこあえ 梅干し ごはん みそ汁 423kcal/3.1g	焼きほっけ 冬瓜の薄あんかけ 納豆 ごはん みそ汁 445kcal/3.0g	薩摩揚げの炊き合わせ 長芋とろろ フルーツ ごはん みそ汁 458kcal/2.9g	鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 448kcal/3.0g	明太子入りだし巻き卵 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ごはん みそ汁 451kcal/3.1g	高野豆腐の含め煮 オクラのなめたけ和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 433kcal/2.8g	三種盛り【海老】 さつま芋の煮物 納豆 ごはん みそ汁 459kcal/2.9g
	朝B定食 はんぺんのチーズ焼きとピーマンのサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 535kcal/3.2g	ポトフ ごぼうサラダ フルーツ ☆カスタードロール ミルク 592kcal/3.3g	スクランブルエッグとさつま芋のサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 589kcal/3.2g	ハワイアンステーキとほうれん草サラダ ヨーグルト トースト ミルク 556kcal/3.1g	ポークビーンズ ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 547kcal/3.3g	目玉焼きとオクラの和風サラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 538kcal/3.3g	ベーコンソーテーと茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 547kcal/3.2g
昼食	昼A定食 ☆鮭と胡瓜の混ぜ寿司 しろ菜のお浸し フルーツ 赤だし 555kcal/3.3g	けんちんそば いんげんの炒め物 もやしの胡麻和え 548kcal/3.4g	いわしの生姜煮 きのこのポン酢和え マンゴープリン ごはん みそ汁 538kcal/3.2g	ざるうどん 豆苗の和え物 フルーツ 530kcal/3.4g	たらの南蛮漬け ふきの青煮 パインゼリー ごはん すまし汁 542kcal/3.2g	梅おろしそうめん じゃが芋と三つ葉の和え物 フルーツ 559kcal/3.5g	カレイの煮付け もやしのさっと炒め 白菜のレモン酢和え ごはん みそ汁 521kcal/3.3g
	昼B定食 牛肉の旨塩炒め しろ菜のお浸し フルーツ ごはん 中華スープ 582kcal/3.3g	海老のマヨネーズ和え いんげんの炒め物 もやしの胡麻和え ごはん にらスープ 571kcal/3.3g	♪担々麺 きのこのポン酢和え マンゴープリン 668kcal/3.6g	白身魚のポテサラ焼き 豆苗の和え物 フルーツ ごはん コーンスープ 565kcal/3.2g	きのこスパゲティ かにかまサラダ パインゼリー コンソメスープ 603kcal/3.6g	赤魚の彩り野菜あんかけ じゃが芋と三つ葉の和え物 フルーツ ごはん 中華スープ 541kcal/3.3g	☆ハヤシライス 白菜のレモン酢和え フルーツ コンソメスープ 627kcal/3.5g
夕食	夕A定食 さわらの漬け焼き 蓮根の山椒炒め ぜんまいの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 661kcal/3.8g	☆牛肉の時雨煮 茶碗蒸し キャベツのしそ和え ご飯 みそ汁 果物 670kcal/4.0g	すずきのウニ焼き ひじきの信田煮 アスパラの柚子胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 644kcal/3.9g	豚肉の白菜の重ね蒸し 里芋の田楽 海老と胡瓜の甘酢和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 640kcal/4.0g	☆ぶりの照り焼き 炒り豆腐 小松菜のピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 651kcal/4.0g	鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 657kcal/4.0g	☆秋刀魚の塩焼き 南瓜の含め煮 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 661kcal/4.1g
	夕B定食 豚肉の冷しゃぶ(中華風) 蓮根の山椒炒め ぜんまいの和え物 山菜おこわ わかめスープ 果物 667kcal/4.0g	鯛のバター焼き 茶碗蒸し キャベツのしそ和え ご飯 コンソメスープ 果物 688kcal/4.1g	鶏肉のミラノ風カツレツ ひじきの洋風煮 アスパラの柚子胡椒和え ご飯 人参スープ 果物 697kcal/4.0g	☆シーフードカレー 具沢山サラダ フルーツ二種盛り 白菜のスープ 719kcal/4.3g	ミートローフ 炒り豆腐 小松菜のピーナッツ和え ご飯 卵スープ 果物 675kcal/4.1g	♪さばの唐揚げ～サルサソース～ きんぴらごぼう チンゲン菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 688kcal/4.1g	ポークピカタ 南瓜の含め煮 水菜の辛子和え ご飯 枝豆スープ 果物 684kcal/4.2g

食事予約表は 9月 4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