



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strール加古川
10月29日(日)~11月4日(土)



	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝 食	朝A定食 鮭の塩焼き  茄子の煮付け フルーツ ごはん みそ汁 442kcal/2.8g	一口がんもの旨煮 めかぶ胡瓜 らっきょう漬け ごはん みそ汁 433kcal/2.7g	千草焼き レタスの和え物 納豆 ごはん みそ汁 449kcal/2.8g	三種盛り【海老】  長芋とろろ 梅干し ごはん みそ汁 435kcal/3.0g	あじの干物 人参のきんぴら 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 450kcal/3.1g	平天の炊き合わせ オクラの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/3.0g	しそ入り厚焼き卵 カリフラワーの甘酢和え 納豆 ごはん みそ汁 447kcal/2.7g
	朝B定食 プレーンオムレツと オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 523kcal/3.1g	ハムステーキと コーンサラダ ヨーグルト ☆カスタードロール ミルク 557kcal/3.0g	ツナと野菜のスープ煮 レタスの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 544kcal/3.3g	ウイナーソーテーと 豆サラダ  ヨーグルト トースト ミルク 566kcal/3.2g	チーズ入りスクランブルと 人参とエノキのサラダ フルーツ ロールパン ミルク 575kcal/3.2g	ジャーマンポテト オクラの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 589kcal/3.2g	あさりのクリーム煮 カリフラワーの甘酢和え 6Pチーズ トースト ミルク 590kcal/3.3g
昼 食	昼A定食 かやく五穀麺  さつま芋の甘煮 チンゲン菜のなめたけ和え 543kcal/3.4g	赤魚の生姜煮 いんげんのピーナッツ和え フルーツ ごはん みそ汁 559kcal/3.2g	にゅうめん ぜんまいの煮物 大根のゆかり和え 532kcal/3.5g	☆秋の行楽弁当  561kcal/3.3g	あっさり肉豆腐 茄子の炒め物 もやしのかにかま和え ごはん すまし汁 576kcal/3.2g	太刀魚の照り焼き 長芋の薄あんかけ わかめの酢の物 ごはん みそ汁 556kcal/3.3g	♪とり天 キャベツのじゃこ和え フルーツ ごはん すまし汁 580kcal/3.1g
	昼B定食 海老のマヨネーズ  さつま芋の甘煮 チンゲン菜のなめたけ和え ごはん 中華スープ 567kcal/3.2g	☆塩ワンタン麺 いんげんのピーナッツ和え フルーツ 610kcal/3.5g	さばのカレー風味焼き ぜんまいの煮物 大根のゆかり和え ごはん コンソメスープ 571kcal/3.4g	きのこスパゲティ  アスパラのレモン酢和え フルーツ 野菜スープ 632kcal/3.4g	白身魚のタルタル焼き 茄子の炒め物 もやしのかにかま和え ごはん コンソメスープ 580kcal/3.3g	☆ビビンバ丼  長芋の薄あんかけ わかめの酢の物 中華スープ 649kcal/3.5g	ホットドッグ  ペペロンチーノ フルーツ コンソメスープ 609kcal/3.2g
夕 食	夕A定食 ☆おでん  きのこのポン酢和え フルーツパンチ ご飯 みそ汁 漬物 688kcal/4.0g	鯛のつや焼き 白菜の五目煮浸し 小柱の山葵酢和え ご飯 豚汁 果物 674kcal/4.1g	豚の角煮  炒めなます しる菜のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 670kcal/4.1g	さわらの味噌漬け焼き ごぼうの香り炒め じゃが芋と三つ葉の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 661kcal/4.0g	鶏の塩焼き ~おろしポン酢~ 南瓜の含め煮 ほうれん草の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 649kcal/3.8g	ぶりの煮付け 蓮根の山椒炒め かぶのマリネ ご飯 けんちん汁 漬物 果物 645kcal/3.9g	☆牛肉の 辛子醤油焼き 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 果物 670kcal/4.1g
	夕B定食 あじのグリル レモンバターソース 豆腐の洋風あんかけ きのこのポン酢和え ご飯 バンブキンスープ フルーツパンチ 671kcal/4.1g	蒸し鶏の 胡麻味噌かけ 白菜の五目煮浸し 小柱の山葵酢和え ご飯 中華スープ 果物 666kcal/3.9g	☆ミックスフライ しる菜のお浸し プリンアラモード ご飯 人参スープ 722kcal/4.1g	ビーフシチュー ごぼうの香り炒め ミモザサラダ パン 果物 698kcal/4.2g	☆中華風 刺身の盛り合わせ 南瓜の含め煮 ほうれん草の辛子和え ご飯 春雨スープ 果物 670kcal/4.1g	☆カレー鍋  かぶのマリネ フルーツ二種盛り ご飯 漬物 684kcal/4.3g	甘鯛の香味蒸し 炒り豆腐 小松菜の胡麻和え ご飯 中華スープ 果物 645kcal/3.9g

食事予約表は 10月 23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