



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5日(日)～11月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)							
朝食	朝A定食 薩摩揚げの炊き合わせ チンゲン菜のおかか和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 433kcal/3.0g	朝B定食 三種盛り【にしん】 玉葱のしそ和え フルーツ ごはん みそ汁 457kcal/3.1g	朝A定食 海苔入りだし巻き卵 もやしのゆかり和え 納豆 ごはん みそ汁 432kcal/2.8g	朝B定食 ☆カレーの干物 ブロッコリーの和ドレ和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 422kcal/3.0g	朝A定食 海老団子の旨煮 なめこおろし フルーツ ごはん みそ汁 440kcal/2.8g	朝B定食 鮭の塩焼き しろ菜のさっぱり和え 納豆 ごはん みそ汁 440kcal/3.0g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ 豆苗の和え物 梅干し ごはん みそ汁 441kcal/3.2g							
	朝B定食 茄子と挽肉のココット ごぼうのマヨ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 573kcal/3.2g	朝A定食 ☆フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 613kcal/3.2g	朝B定食 ベーコンソテーとグリーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 563kcal/3.1g	朝A定食 野菜のスープ煮【マカロニ入り】 ブロッコリーの和ドレ和え キャンディーチーズ トースト ミルク 577kcal/3.3g	朝B定食 目玉焼きとツナサラダ フルーツ ロールパン ミルク 579kcal/3.1g	朝A定食 ポトフ しろ菜のさっぱり和え フルーツ イギリスパン ミルク 570kcal/3.3g	朝B定食 ハワイアンステーキとさつま芋サラダ ヨーグルト トースト ミルク 568kcal/3.1g							
昼食	昼A定食 焼きあじの南蛮漬け いんげんの胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 539kcal/3.2g	昼B定食 カレーうどん ひじきの煮付け 白菜のザーサイ和え 562kcal/3.5g	昼A定食 ☆かき揚げ ふきの当座煮 しろ菜のなめたけ和え ごはん すまし汁 571kcal/3.3g	昼B定食 豚肉とエノキの醤油炒め キャベツのピーナッツ和え フルーツ ごはん みそ汁 554kcal/3.1g	昼A定食 ☆いわしの煮付け ピーマンのさっと炒め かぶの酢の物 ごはん すまし汁 548kcal/3.3g	昼B定食 和風スパゲティ 切り干し大根の煮付け レタスのかにかま和え すまし汁 573kcal/3.4g	昼A定食 ☆まぐろの山かけ丼 ほうれん草のお浸し フルーツ 赤だし 576kcal/3.2g							
	昼A定食 とんこつラーメン いんげんの胡麻和え フルーツ 646kcal/3.6g	昼B定食 さばの香り揚げ ひじきの煮付け 白菜のザーサイ和え ごはん 中華スープ 571kcal/3.3g	昼A定食 鶏肉のハニーマスタードソース ふきの当座煮 しろ菜のなめたけ和え ごはん コンソメスープ 550kcal/3.3g	昼B定食 ☆ミックスサンド【ハム・卵・ポテサラ】 キャベツのピーナッツ和え フルーツ コーンスープ 673kcal/3.4g	昼A定食 キーマカレー ピーマンのさっと炒め かぶの酢の物 コンソメスープ 615kcal/3.6g	昼B定食 たら甘酢あん 切り干し大根の煮付け レタスのかにかま和え ごはん 中華スープ 536kcal/3.3g	昼A定食 麻婆茄子 ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん ならスープ 566kcal/3.4g							
夕食	夕A定食 【北海道ご当地メニュー】 ☆石狩鍋 ほうれん草とコーンの和え物 683kcal/3.9g	夕B定食 ミルク寒天と果物 ご飯 松前漬 683kcal/3.9g	夕A定食 豚肉のおろし蒸し 南瓜のいとこ煮 いかの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 659kcal/3.7g	夕B定食 ☆シーフードグラタン 彩りサラダ フルーツ二種盛り ご飯 コンソメスープ 703kcal/4.2g	夕A定食 さわらの生姜煮 卵の花 人参のたらこ和え ☆果ご飯 みそ汁 果物 668kcal/4.0g	夕B定食 牛肉とポテトのソテー 卵の花 人参のたらこ和え ご飯 オニオンスープ 果物 678kcal/4.1g	夕A定食 筑前煮 秋茄子の揚げ浸し 春菊のじゃこ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 679kcal/4.1g	夕B定食 ぶりのイタリアン ホイル焼き 秋茄子の揚げ浸し 春菊のじゃこ和え ご飯 コンソメスープ 果物 680kcal/4.1g	夕A定食 すずきの漬け焼き ☆茶碗蒸し 小松菜の菊花和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 656kcal/3.8g	夕B定食 豚肉のチーズフライ ☆茶碗蒸し 小松菜の菊花和え ご飯 トマトスープ 果物 691kcal/4.2g	夕A定食 牛肉とかぶの煮込み もやし炒め チンゲン菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 果物 673kcal/4.1g	夕B定食 太刀魚と秋野菜のグリル もやし炒め チンゲン菜の胡麻和え ご飯 ミルクスープ 果物 657kcal/3.9g	夕A定食 鯛のちり蒸し きんぴらごぼう いんげんのくるみ和え 墨川鮓 すまし汁 漬物 果物 655kcal/3.8g	夕B定食 チキンソテー オレンジソース きんぴらごぼう いんげんのくるみ和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/4.0g

食事予約表は 10月 30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