



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30日(日)~10月6日(土)



	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝 食	朝A定食 薩摩揚げの炊き合わせ 茄子と三つ葉の和え物 梅干し ごはん みそ汁 436kcal/3.0g	三種盛り(鶏レバー) 長芋とろろ 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 457kcal/2.9g	かにかま入り だし巻き卵 チンゲン菜の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 434kcal/2.9g	がんもの煮物 玉葱の香和え 納豆 ごはん みそ汁 444kcal/3.0g	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 440kcal/3.1g	干草焼き しろ菜とコーンの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 439kcal/2.9g	カレイの干物 ごぼうの和ドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 446kcal/2.9g
	朝B定食 オムレツ デミソースと 人参とエノキのサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 549kcal/3.2g	ウイナーソーテと 彩りサラダ フルーツ ☆カスタードロール ミルク 566kcal/3.2g	ポークビーンズ チンゲン菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 570kcal/3.3g	チーズ入りスクランブル と オニオンサラダ フルーツ トースト ミルク 567kcal/3.3g	ハムステーキと ほうれん草のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 566kcal/3.2g	ポトフ しろ菜とコーンの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 559kcal/3.3g	ベーコンと野菜の ソーテ ごぼうの和ドレ和え 6Pチーズ トースト ミルク 547kcal/3.2g
昼 食	昼A定食 鶏肉の柚子胡椒だれ 大根なます フルーツ ごはん みそ汁 559kcal/3.2g	☆ぼくだん丼 煮奴 わかめの酢の物 赤だし 562kcal/3.3g	牛肉の野菜蒸し 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え ごはん みそ汁 554kcal/3.2g	釜揚げうどん さつま芋の煮物 白菜とツナの和え物 569kcal/3.4g	とんぺい焼き たたき胡瓜 フルーツ ごはん みそ汁 570kcal/3.2g	いわしの煮付け 焼き厚揚げ キャベツのピーナッツ和え ごはん すまし汁 567kcal/3.2g	鶏肉の山椒焼き チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 556kcal/3.4g
	昼B定食 焼きビーフン 大根なます フルーツ 中華スープ 584kcal/3.4g	豚キムチ 煮奴 わかめの酢の物 ごはん オクラのスープ 575kcal/3.4g	さばの高麗焼き 高野豆腐の含め煮 いんげんのおかか和え ごはん 中華スープ 549kcal/3.2g	揚げ鶏のレモンマリネ さつま芋の煮物 白菜とツナの和え物 ごはん コーンスープ 598kcal/3.3g	あじの野菜あん たたき胡瓜 フルーツ ごはん わか玉スープ 578kcal/3.3g	塩ワンタン麺 焼き厚揚げ キャベツのピーナッツ和え 606kcal/3.5g	海老のマヨネーズ チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ ごはん 中華スープ 592kcal/3.3g
夕 食	夕A定食 牛肉の和風煮込み 里芋の揚げだし ほうれん草のじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 679kcal/4.0g	☆ぶりの塩焼き じゃが芋のほっくり煮 小松菜の菊花浸し ☆赤飯 みそ汁 果物 673kcal/4.1g	豚カツとじ 茄子の田楽 キャベツのごま和え ご飯 すまし汁 果物 703kcal/4.2g	すずきの幽庵焼き 卵の花 レタスの和え物 ☆さつま芋ご飯 みそ汁 果物 673kcal/4.1g	鶏肉の照り焼き 豆ひじき ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 ミルク寒天と果物 663kcal/4.0g	鯛の塩焼き 小松菜の五目煮浸し しらたきのたらこ和え ご飯 みそ汁 果物 659kcal/4.1g	＜あったかメニュー＞ すき焼き鍋 (温五付き) もやしのごま酢和え フルーツ二種 ご飯 すまし汁 685kcal/4.2g
	夕B定食 姫鯛と野菜のグリル 里芋の揚げだし ほうれん草のじゃこ和え ご飯 コンソメスープ 果物 662kcal/4.1g	チキンソーテ オレンジソース じゃが芋のほっくり煮 小松菜の菊花浸し ご飯 パンプキンスープ 果物 664kcal/4.0g	☆カツオのたたき 茄子の田楽 キャベツのごま和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/4.0g	煮込みハンバーグ 卵の花 レタスの和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 687kcal/4.1g	☆シーフード カレー ひじきと大豆のサラダ ミルク寒天と果物 コンソメスープ 721kcal/4.2g	☆酢豚 小松菜の五目煮浸し しらたきのたらこ和え ご飯 中華スープ 果物 712kcal/4.2g	

食事予約表は 9月 24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