



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
10月7日(日)~10月13日(土)



	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 がんものあんかけ レタスのさっぱり和え 梅干し ごはん みそ汁 436kcal/3.2g	三種盛り【海老】 オクラのおかか和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 433kcal/2.9g	炒り卵 ブロッコリーのくるみ和え フルーツ ごはん みそ汁 452kcal/2.9g	鮭の塩焼き さつま芋のマヨ和え 納豆 ごはん みそ汁 449kcal/3.1g	平天の煮物 チンゲン菜の海苔和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 432kcal/3.0g	焼きたらこ いんげんの粒マスタード和え フルーツ ごはん みそ汁 440kcal/3.1g	厚焼き卵 じゃが芋の煮付け 納豆 ごはん みそ汁 464kcal/3.0g
	朝B定食 茄子と挽肉のココット レタスのさっぱり和え ヨーグルト ロールパン ミルク 568kcal/3.2g	フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 619kcal/3.2g	ツナと野菜のスープ煮 ブロッコリーのくるみ and え フルーツ イギリスパン ミルク 560kcal/3.3g	ウインナーとキャベツ のソテー さつま芋のマヨ和え キャンディーチーズ トースト ミルク 554kcal/3.2g	目玉焼きと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 535kcal/3.1g	ベーコンクリーム煮 いんげんの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/3.3g	ハムステーキと ポテトサラダ フルーツ トースト ミルク 555kcal/3.1g
昼食	昼A定食 さばの塩焼き わかめの華風和え フルーツ ごはん みそ汁 544kcal/3.2g	牛肉の にんにく醤油炒め ぜんまいの煮物 キャベツの酢の物 ごはん すまし汁 569kcal/3.2g	けんちんうどん 五目豆 エノキの梅和え 554kcal/3.4g	豚肉の生姜炒め 切干大根とひじきの煮付け フルーツ ごはん みそ汁 564kcal/3.3g	赤魚の煮付け 豆苗の和え物 フルーツ ごはん すまし汁 555kcal/3.3g	鶏肉の竜田焼き しろ菜の煮浸し たたきごぼう ごはん みそ汁 544kcal/3.2g	にゅうめん もやしのナムル フルーツ 566kcal/3.4g
	昼B定食 醤油ラーメン わかめの華風和え フルーツ 592kcal/3.6g	☆鮭チャーハン ぜんまいの煮物 キャベツの酢の物 春雨スープ 588kcal/3.3g	タンドリーチキン 五目豆 エノキの梅和え ごはん トマトスープ 563kcal/3.2g	海老ピラフ 大根サラダ フルーツ コンソメスープ 589kcal/3.3g	牛肉コロッケ 豆苗の和え物 フルーツ ごはん オニオンスープ 616kcal/3.4g	長崎皿うどん しろ菜の煮浸し たたきごぼう 中華スープ 612kcal/3.4g	麻婆茄子 もやしのナムル フルーツ ごはん オクラスープ 584kcal/3.4g
夕食	夕A定食 甘鯛のちり蒸し 里芋の柚子味噌かけ ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 果物 657kcal/4.0g	豚じゃが 小松菜の炒め物 きのこの香味和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 662kcal/4.1g	＜人気メニュー＞ 寄せ鍋 かかと胡瓜の酢の物 フルーツ二種 ご飯 漬物 668kcal/4.1g	鶏肉のくわ焼き 茶碗蒸し いかの山葵和え 炊き込みご飯 すまし汁 果物 671kcal/4.0g	☆お造り 盛り合わせ 南瓜のいとこ煮 小松菜の胡麻和え ご飯 赤だし 果物 660kcal/3.9g	牛肉の時雨煮 きのこのにんにく炒め ほうれん草白和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/4.1g	☆さんまの塩焼き 春雨の炒め物 チンゲン菜の菊花和え ご飯 みそ汁 果物 668kcal/4.1g
	夕B定食 鶏肉と焼き豆腐の ピリ辛煮 里芋の柚子味噌かけ ほうれん草のお浸し ご飯 中華スープ 果物 679kcal/4.2g	あじフライ 小松菜の炒め物 きのこの香味和え ご飯 パンプキンスープ 果物 692kcal/3.9g		さわらの葱だれ 茶碗蒸し いかの山葵和え 炊き込みご飯 中華スープ 果物 669kcal/4.2g	ポークソテー トマトソース 南瓜のいとこ煮 小松菜の胡麻和え ご飯 コンソメスープ 果物 675kcal/4.2g	鯛のバター焼き きのこのにんにく炒め ほうれん草白和え ご飯 枝豆スープ 果物 658kcal/4.2g	蒸し鶏の 胡麻味噌かけ 春雨の炒め物 チンゲン菜の菊花和え ご飯 わかめスープ 果物 654kcal/4.1g

食事予約表は 10月 1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