



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14日(日)～10月20日(土)



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも もずく胡瓜 フルーツ ごはん みそ汁 430kcal/2.9g	海苔入りだし巻き卵 オクラの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 439kcal/3.0g	えび団子の照り煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ごはん みそ汁 452kcal/3.1g	おかず三種盛り 切干大根のしのだ煮 梅干し ☆小豆粥 みそ汁 437kcal/3.1g	鮭の塩焼き きのこのレモン酢和え 納豆 ごはん みそ汁 455kcal/3.0g	高野豆腐の卵とじ チンゲン菜の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/2.9g	竹輪の炊き合わせ いんげんの胡麻和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 439kcal/3.0g
	朝B定食 スクランブルエッグと かにかまサラダ フルーツ ロールパン ミルク 551kcal/3.2g	具だくさんのスープ煮 オクラの和え物 ヨーグルト ☆黒糖あんぱん ミルク 582kcal/3.3g	ウイナーソーテーと 温野菜サラダ 6Pチーズ イギリスパン ミルク 551kcal/3.2g	ココット 大根のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 558kcal/3.2g	ハムとほうれん草の 炒め物 きのこのレモン酢和え フルーツ ロールパン ミルク 534kcal/3.2g	帆立のトマトスープ煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/3.3g	ベーコンソーテーと タラモサラダ ヨーグルト トースト ミルク 572kcal/3.3g
昼食	屋の統一メニュー いなり寿司 ミニうどん 白菜のじゃこ 和え みつ豆 566kcal/3.4g	カレーの生姜煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ごはん すまし汁 549kcal/3.2g	☆焼きそば チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ みそ汁 563kcal/3.3g	☆かき揚げ レタスの和え物 みかんヨーグルト ごはん すまし汁 584kcal/3.1g	☆三色丼 焼き茄子 たたき胡瓜 みそ汁 558kcal/3.3g	さばの味噌煮 野菜のピクルス 青りんごゼリー ごはん すまし汁 547kcal/3.3g	温玉にゆうめん キャベツのザーサイ炒め フルーツ 563kcal/3.4g
	屋B定食 チキンピカタ ふきのピーナッツ和え フルーツ ごはん オニオンスープ 563kcal/3.3g	白身魚のタルタル焼き チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 574kcal/3.2g	ハヤシライス レタスの和え物 みかんヨーグルト 野菜スープ 602kcal/3.5g	イカの中華炒め 焼き茄子 たたき胡瓜 ごはん わかめスープ 569kcal/3.3g	☆マカロニ グラタン 野菜のピクルス 青りんごゼリー ごはん コンソメスープ 544kcal/3.2g	たらの香り揚げ キャベツのザーサイ炒め フルーツ ごはん 中華スープ 577kcal/3.3g	
夕食	豚肉のおろし蒸し 小松菜の煮浸し ピーマンとエノキの昆布和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 657kcal/3.8g	あじの塩焼き 五目ひじき キャベツの酢の物 ☆栗ご飯 みそ汁 果物 662kcal/4.1g	鶏肉のさっぱり煮 きのこもやしの炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 ☆粕汁 果物 666kcal/4.0g	ぶりの照り焼き 里芋の田舎煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 670kcal/4.1g	牛肉と大根の煮込み ごぼうの黒胡椒炒め しろ菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 678kcal/4.0g	鯛の塩焼き れんこんのきんぴら 小松菜の柚子浸し ご飯 みそ汁 ミルク寒天と果物 653kcal/4.1g	豚の角煮 焼き豆腐の田楽 白菜の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 669kcal/4.0g
	☆ミックスフライ 小松菜の煮浸し フルーツ三種盛り ご飯 じゃが芋のスープ 706kcal/3.9g	牛しゃぶサラダ仕立て 五目ひじき キャベツの酢の物 ☆栗ご飯 コンソメスープ 果物 684kcal/4.2g	すずきのハーブ焼き きのこもやしの炒め物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 コーンスープ 果物 669kcal/4.1g	ミートローフ 里芋の田舎煮 春雨の酢の物 ご飯 卵スープ 果物 673kcal/4.1g	鯛のバジルソース ごぼうの黒胡椒炒め しろ菜の辛子和え ご飯 コンソメスープ 果物 679kcal/4.2g	☆カレー鍋 小松菜の柚子浸し ミルク寒天と果物 ご飯 677kcal/4.3g	サーモングリル 焼き豆腐の田楽 白菜の酢の物 ご飯 パンプキンスープ 果物 652kcal/4.2g

食事予約表は 10月 8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