



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28日(日)～11月3日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 三種盛り【鶏レバー】 ピーマンの当座煮 梅干し ごはん みそ汁 442kcal/3.0g	はんぺんの卵とじ 小松菜とコーンの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 432kcal/3.2g	鮭の塩焼き もやしの胡麻和え 納豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.1g	がんものあんかけ めかぶの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 451kcal/3.0g	かにかま入り だし巻き卵 里芋の煮ころがし 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 462kcal/3.0g	薩摩揚げの煮物 キャベツのおかか和え フルーツ ごはん みそ汁 448kcal/3.1g	さんまの開き レタスのさっぱり和え 納豆 ごはん みそ汁 439kcal/3.1g
	朝B定食 スクランブルエッグと 三色ピーマンのサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 553kcal/3.1g	ポトフ 小松菜とコーンの和え物 6Pチーズ ☆抹茶ツイスト ミルク 569kcal/3.3g	ベーコンソーテと マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 556kcal/3.2g	目玉焼きと スパゲティサラダ フルーツ トースト ミルク 566kcal/3.1g	じゃが芋のたらこマヨと グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 577kcal/3.2g	具沢山のスープ煮 マカロニサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/3.2g	ミートボール レタスのさっぱり和え フルーツ トースト ミルク 569kcal/3.2g
昼食	☆お好み焼き いんげんの山葵和え フルーツ すまし汁 561kcal/3.2g	カレイの生姜煮 人参しりしり フルーツ ごはん すまし汁 550kcal/3.2g	鶏肉の山椒焼き 南瓜の含め煮 春雨の華風和え ごはん すまし汁 558kcal/3.1g	さわらの味噌漬け焼き さつま芋のレモン煮 ツナと胡瓜の和え物 ごはん すまし汁 556kcal/3.2g	おかめうどん 玉葱のしそ和え フルーツ 545kcal/3.2g	☆天丼 金時豆の含め煮 チンゲン菜の胡麻和え みそ汁 588kcal/3.3g	あっさり肉豆腐 オクラの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 558kcal/3.3g
	昼B定食 太刀魚の香味焼き いんげんの山葵和え フルーツ ごはん わかめスープ 554kcal/3.2g	味噌ラーメン 人参しりしり フルーツ 607kcal/3.5g	海鮮野菜炒め 南瓜の含め煮 春雨の華風和え ごはん 中華スープ 568kcal/3.3g	☆野菜カレー さつま芋のレモン煮 ツナと胡瓜の和え物 レタススープ 612kcal/3.6g	さばの高麗焼き 玉葱のしそ和え フルーツ ごはん 中華スープ 554kcal/3.2g	鶏肉の野菜あんかけ 金時豆の含め煮 チンゲン菜の胡麻和え ごはん ピリ辛スープ 547kcal/3.3g	焼きビーフン オクラの和え物 フルーツ 中華スープ 559kcal/3.4g
夕食	鶏肉の治部煮 ほうれん草のさっと炒め いかのレモン酢和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 669kcal/4.1g	あじの塩焼き じゃが芋のほっくり煮 しろ菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 658kcal/4.0g	☆おでん チンゲン菜の炒め物 きのこマリネ ご飯 すまし汁 果物 676kcal/4.2g	鯛の煮付け 五目豆 野菜の胡麻だれ ご飯 みそ汁 漬物 果物 667kcal/4.1g	豚肉の生姜焼き 白菜の煮浸し いんげんともやしの和え物 ☆赤飯 みそ汁 果物 675kcal/4.0g	ぶりの塩焼き にらと卵の炒め物 三色酢の物 ご飯 赤だし 果物 647kcal/4.0g	☆人気メニュー 鶏飯 ひじきの煮付け ほうれん草の お浸し フルーツ二種盛り 漬物 658kcal/4.0g
	夕B定食 ☆鮭とほうれん草 のグラタン 彩りサラダ プリンアラモード ご飯 コンソメスープ 716kcal/4.2g	☆酢豚 じゃが芋のほっくり煮 しろ菜の和え物 ご飯 中華スープ 果物 687kcal/4.2g	すずきのハーブグリル チンゲン菜の炒め物 きのこマリネ ご飯 人参スープ 果物 666kcal/4.1g	ささみの梅しそフライ 五目豆 野菜の胡麻だれ ご飯 コンソメスープ 果物 689kcal/4.2g	☆中華風 刺身の盛り合わせ 白菜の煮浸し いんげんともやしの和え物 ご飯 にんにくスープ 果物 670kcal/4.1g	☆ビーフシチュー にらと卵の炒め物 わかめサラダ ご飯 果物 686kcal/4.2g	

食事予約表は 10月 22日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

☆印はおすすりメニュー、♪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