



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11日(日)~11月17日(土)



	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)							
朝食	朝A定食 炒り卵 キャベツの甘酢和え フルーツ ごはん みそ汁 433kcal/2.7g	朝B定食 帆立のコーンクリーム煮 キャベツの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 551kcal/3.3g	朝A定食 鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ごはん みそ汁 452kcal/3.0g	朝B定食 ポイルウインナーとわかめサラダ フルーツ トースト ミルク 567kcal/3.2g	朝A定食 はんぺんのおろし煮 オクラのなめたけ和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 436kcal/3.1g	朝B定食 目玉焼きと茹で野菜 6Pチーズ ロールパン ミルク 551kcal/3.1g	朝A定食 茶粥 おかず三種盛り ほうれん草のお浸し 梅干し みそ汁 427kcal/3.0g	朝B定食 さんまの開き しろ菜のさっぱり和え 納豆 ごはん みそ汁 440kcal/3.0g						
	昼A定食 鶏肉の山椒焼き 長芋の白煮 エノキの梅和え ごはん すまし汁 545kcal/3.1g	昼B定食 たらこスパゲティ 長芋の白煮 エノキと人参のサラダ コンソメスープ 607kcal/3.5g	昼A定食 さばの生姜煮 キャベツの香和え フルーツ ごはん みそ汁 549kcal/3.1g	昼B定食 豚肉のキムチ炒め キャベツの香和え フルーツ ごはん 中華スープ 571kcal/3.2g	昼A定食 赤魚の味噌漬け焼き じゃが芋の含め煮 レタスのカニカマ和え ごはん すまし汁 555kcal/3.2g	昼B定食 ☆ポテトグラタン レタスのカニカマ和え プリン ごはん トマトスープ 613kcal/3.5g	昼A定食 ☆焼きそば 小松菜の煮浸し フルーツ すまし汁 571kcal/3.3g	昼B定食 白身魚のピカタ(韓国風) 小松菜の煮浸し フルーツ ごはん 中華スープ 577kcal/3.3g	昼A定食 カレーの煮付け いんげんの胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 548kcal/3.2g	昼B定食 ☆ガパオライス いんげんの胡麻和え タピオカミルク タイ風スープ 608kcal/3.3g	昼A定食 ほうとう風うどん もやしのナムル マンゴープリン 576kcal/3.4g	昼B定食 さばの高麗焼き もやしのナムル マンゴープリン ごはん 中華スープ 551kcal/3.2g		
夕食	夕A定食 牛肉の時雨煮 卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 665kcal/4.0g	夕B定食 すずきの中華蒸し 卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 わかめスープ 果物 658kcal/3.9g	夕A定食 ぶりの照り焼き ふろふき大根 しろ菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 660kcal/4.1g	夕B定食 チキンカレー 彩りサラダ フルーツ二種盛り コンソメスープ 698kcal/4.2g	夕A定食 豚肉の葱塩だれ きんぴらごぼう 小松菜のお浸し ご飯 さつま汁 漬物 果物 671kcal/4.1g	夕B定食 ☆海鮮八宝菜 揚げ春巻き 小松菜のお浸し ご飯 中華スープ 果物 697kcal/4.1g	夕A定食 鯛のちり蒸し 春雨の炒め物 ふきのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 665kcal/4.0g	夕B定食 ハッシュドビーフ 春雨の炒め物 ふきのピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 果物 677kcal/4.2g	夕A定食 筑前煮 茶碗蒸し きのこの香味和え ご飯 みそ汁 フルーツゼリー 675kcal/4.0g	夕B定食 ☆エビフライ きのこの香味和え フルーツゼリー ご飯 パンプキンスープ 713kcal/4.0g	夕A定食 あじの塩焼き 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子和え ご飯 すまし汁 果物 660kcal/4.1g	夕B定食 ポークチャップ 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子和え ご飯 コンソメスープ 果物 679kcal/4.1g	夕A定食 ☆牛しゃぶ鍋(ボン酢) 三色ピーマンの焼き浸し フルーツパンチ ご飯 みそ汁 漬物 672kcal/3.9g	夕B定食 サーモンのバター焼き 蓮根の黒胡椒炒め 三色ピーマンの焼き浸し ご飯 枝豆スープ フルーツパンチ 670kcal/3.9g

**昼の統一メニュー**  
おにぎり三種  
(ゆかり・かつお・昆布)  
ミニたぬきそば  
ほうれん草の辛子和え  
フルーツ

食事予約表は 11月 5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。

15日はボジョレー解禁の為、ダイニングのみ「食前酒」が付きます

心をこめて Smile & Speedy



ハーベスト株式会社