



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11日(日)～10月17日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	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 鰯の開き インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 412kcal/2.9g/19.7g	高野豆腐の卵とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 476kcal/2.9g/15.7g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 476kcal/2.9g/19.3g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g/15.2g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 398kcal/2.9g/12.4g	鮭の塩焼き ほうれん草のなめたけ和え らっきょう漬 ご飯 みそ汁 471kcal/2.8g/19.4g	五彩蒸しの含め煮 わかめの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g/11.3g
	朝B定食 プレーンオムレツと インゲンのサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 607kcal/2.9g/21.2g	☆ピザトースト 茹で野菜のサラダ フルーツ ミルク 554kcal/2.9g/21.0g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 521kcal/3.0g/18.4g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 550kcal/2.8g/18.0g	はんぺんの チーズ焼き ♪長芋サラダ フルーツ ロールパン ミルク 612kcal/2.8g/19.8g	スクランブルエッグと パンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 575kcal/2.7g/20.9g	ミートボールの クリーム煮 わかめの和え物 フルーツ トースト ミルク 674kcal/3.1g/22.3g
昼食	昼A定食 白身魚の梅しそ焼き 春雨のかに風味和え フルーツ ご飯 すまし汁 454kcal/3.0g/18.6g	牛肉の旨塩炒め 小松菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/3.0g/23.9g	赤魚の野菜蒸し ♪切干大根とひじきの五目煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 464kcal/3.0g/22.3g	かに玉 白菜のさつと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 豆腐スープ 543kcal/3.0g/19.6g	鯖の幽庵焼き もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 486kcal/2.7g/21.0g	鶏じゃが ぜんまいの炒り煮 フルーツ ご飯 みそ汁 611kcal/3.0g/19.9g	八宝菜 スナッPEndウの辛子和え フルーツ ご飯 ニラ玉スープ 595kcal/2.9g/18.2g
	昼B定食 高菜チャーハン 春雨のかに風味和え フルーツ すまし汁 543kcal/2.9g/16.3g	湯葉あんかけそば 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のおかか和え 394kcal/3.0g/16.1g	山菜温玉うどん ♪切干大根とひじきの五目煮 フルーツヨーグルト 561kcal/3.0g/21.4g	鶏白湯ラーメン 白菜のさつと煮 胡瓜の酢の物 404kcal/3.3g/16.9g	和風きのこ スパゲッティ もやしの胡麻和え フルーツ コンソメスープ 499kcal/2.9g/17.6g	太刀魚のパン粉焼き ぜんまいの炒り煮 フルーツ ご飯 みそ汁 598kcal/3.0g/20.8g	コロッケ2種盛り スナッPEndウの辛子和え フルーツ ご飯 ニラ玉スープ 574kcal/2.9g/12.9g
夕食	夕食A定食 牛肉の香味焼き 冬瓜の葛煮 しる菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.2g/28.1g	カレイの照り煮 いわしつみれの炊き合わせ オクラの柚子胡椒和え ご飯 赤だし 果物 532kcal/3.2g/30.0g	鶏肉の二色焼き (青のり・タレ) 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 685kcal/3.1g/32.6g	鰯の漬け焼き 南瓜そぼろあんかけ アスパラのくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.2g/29.5g	おでん 茄子の揚げ浸し パプリカの塩昆布和え ご飯 果物 582kcal/3.1g/24.5g	さわらの 大葉味噌焼き レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 660kcal/3.3g/29.1g	鶏肉の七味焼き 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 680kcal/3.2g/24.1g
	夕食B定食 サーモンのムニエル バジルソース 冬瓜の葛煮 しる菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 660kcal/3.1g/26.2g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラの柚子胡椒和え ご飯 赤だし 果物 653kcal/3.2g/23.2g	めばるの 中華あんかけ 海鮮チヂミ 茄子と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 687kcal/3.1g/29.5g	ポークソテー オニオンソース 南瓜そぼろあんかけ アスパラのくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 650kcal/3.1g/27.5g	ぶりの ガーリック焼き 茄子の揚げ浸し パプリカの塩昆布和え ご飯 コーンスープ 果物 678kcal/3.0g/23.3g	牛肉と海老の オイスター炒め レンコンの甘辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 647kcal/3.1g/31.1g	鯛のグリル フレッシュトマトソース 野沢菜ときのこの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 644kcal/3.2g/25.9g

食事予約表は 10月5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