



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

9月27日(日)～10月3日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 茶粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 361kcal/3.4g/10.3g	鮭の塩焼き ごぼうのマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/2.7g/19.5g	豆腐の ふわふわ寄せ ブロッコリーの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.8g/20.8g	かにかま入り 出し巻き玉子 いんげんとコーンの和え物 味付け海苔 ご飯 みそ汁 425kcal/3.0g/15.3g	焼きししゃも 豆苗としめじの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 405kcal/2.8g/15.0g	竹輪の含め煮 チンゲン菜の和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g/12.6g	♪はんぺんの 含め煮 オクラのポン酢和え 納豆 ご飯 みそ汁 408kcal/2.9g/16.1g
	朝B定食 スクランブルエッグと ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 689kcal/2.7g/25.8g	野菜のスープ煮 ごぼうのマヨ和え フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 582kcal/2.8g/14.3g	ウインナーの カレーソテー ブロッコリーの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 642kcal/2.9g/20.5g	ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 633kcal/2.9g/24.6g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 690kcal/2.9g/28.2g	じゃが芋のたらこマヨ とスパゲティサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 620kcal/2.7g/16.4g	ベーコンと 野菜のソテー マカロニサラダ チーズ トースト ミルク 588kcal/2.8g/19.1g
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 587kcal/2.9g/21.9g	白身魚のフリッター ふきの炒め煮 ぶどうゼリー ご飯 コンソメスープ 567kcal/3.0g/23.2g	☆筑前煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 537kcal/3.0g/19.8g	☆おすすめ定食 加古川名物 恵幸川汁 (えこがわじる) 鯖の塩焼き レンコンの煮物 炊き込みご飯 620kcal/3.1g/30.2g	ポークチャップ 五目煮豆 フルーツ ご飯 みそ汁 547kcal/2.9g/20.0g	鰯のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かき玉汁 517kcal/3.1g/24.5g	チキンピカタ 小松菜のすだち和え たたききゅうり ご飯 みそ汁 571kcal/3.0g/24.2g
	昼B定食 アスパラとコーンの バターピラフ しろ菜のおかか和え フルーツ きのこスープ 553kcal/3.0g/13.5g	スパゲティ ペペロンチーノ ツナサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ 555kcal/2.9g/17.8g	カレイのマヨ焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 534kcal/3.0g/22.4g	鯖の塩焼き レンコンの煮物 炊き込みご飯 620kcal/3.1g/30.2g	醤油ラーメン 春巻き フルーツ 537kcal/3.3g/22.0g	☆ネギトロ丼 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え かき玉汁 493kcal/3.0g/20.2g	いか天うどん 小松菜のすだち和え たたききゅうり 544kcal/3.2g/18.2g
夕食	夕A定食 めばるの西京焼き ひじき大豆 ズッキーニのマリネ ご飯 すまし汁 果物 591kcal/3.1g/23.9g	和風あんかけ ハンバーグ 切干大根煮 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.3g/24.7	鯛の黄金焼き 秋野菜のグリルサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 599kcal/3.1g/26.8g	♪鶏肉のねぎ塩だれ アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 果物 701kcal/3.1g/25.8g	ぶりの香味漬け焼き ニラ玉炒め 茄子の田舎煮 赤飯 すまし汁 デザート 691kcal/3.3g/30.7g	☆和風チキンカツ きのこの炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 みそ汁 果物 644kcal/3.4g/37.0g	鮭と大根の粕煮 しろ菜のソテー 春雨の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 537kcal/3.2g/26.8g
	夕B定食 豚肉のトマト煮込み ひじき大豆 ズッキーニのマリネ ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.2g/25.1g	さわらと海老の レモン蒸し 切干大根煮 長芋梅肉和え ご飯 みそ汁 果物 556kcal/3.1g/27.8g	牛肉の 赤ワイン煮込み 秋野菜のグリルサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 756kcal/3.4g/33.9g	帆立とじゃが芋の ガーリック炒め アスパラのソテー 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.0g/25.5g	牛肉とエリンギの オイスター炒め ニラ玉炒め 茄子の田舎煮 赤飯 すまし汁 デザート 636kcal/3.3g/34.4g	白身魚のムニエル タルタルソース きのこの炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 みそ汁 果物 572kcal/3.2g/26.1g	豚肉の 粒マスタード焼き しろ菜のソテー 春雨の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 681kcal/3.1g/23.8g

食事予約表は 9月21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