



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18日(日)～10月24日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも ブロッコリーサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 373kcal/2.8g/13.6g	竹輪の煮物 インゲンの胡麻和え 納豆 ご飯 みそ汁 460kcal/3.2g/18.1g	巣ごもり卵 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 519kcal/2.9g/15.8g	鮭の塩焼き もずく酢 味付け海苔 ご飯 みそ汁 472kcal/2.8g/19.3g	☆しらす粥 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 359kcal/3.4g/13.3g	厚揚げの炊き合わせ 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 みそ汁 435kcal/2.9g/12.1g	千草焼き キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/18.7g
	朝B定食 ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 671kcal/2.9g/26.5g	ホットケーキ ハムサラダ フルーツ ミルク 598kcal/2.7g/19.0g	じゃが芋の たらこマヨ焼き わかめサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 554kcal/2.8g/15.5g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 691kcal/2.9g/24.0g	彩り スクランブルエッグ アスパラサラダ チーズ ロールパン ミルク 662kcal/2.9g/26.9g	ハムソテーと 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 559kcal/2.9g/17.9g	ツナと野菜の スープ煮 キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク 560kcal/2.9g/18.6g
昼食	昼A定食 鰯の蒲焼き 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 565kcal/3.0g/21.8g	豚肉と豆腐の葛煮 かにかまサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 562kcal/3.0g/21.6g	かき揚げ ほうれん草とエリンギのソテー ふきの新香和え ご飯 みそ汁 597kcal/3.1g/14.6g	赤魚の味噌焼き キャベツのお浸し フルーツ ご飯 豆腐のスープ 469kcal/3.0g/19.3g	鶏肉の旨塩炒め 里芋の煮っころがし フルーツ ご飯 みそ汁 580kcal/3.0g/23.0g	太刀魚の磯辺揚げ しろ菜のさっと煮 みつ豆 ご飯 すまし汁 633kcal/2.9g/20.5g	鶏肉のさっぱり煮 五目大豆煮 キャベツのザーサイ和え ご飯 みそ汁 591kcal/3.1g/28.0g
	昼B定食 茄子のミートドリア 白菜の甘酢和え フルーツ コンソメスープ 594kcal/3.0g/21.1g	カツオの漬け丼 かにかまサラダ フルーツ みそ汁 539kcal/3.0g/24.1g	☆にしんそば ほうれん草とエリンギのソテー ふきの新香和え 351kcal/3.0g/12.9g	五目ピラフ キャベツのお浸し フルーツ 豆腐のスープ 554kcal/3.0g/14.1g	にゅうめん 里芋の煮っころがし フルーツ 436kcal/3.3g/15.9g	ちゃんぽん麺 しろ菜のさっと煮 みつ豆 452kcal/3.3g/17.9g	おかめうどん 五目大豆煮 キャベツのザーサイ和え 479kcal/3.2g/20.1g
夕食	夕A定食 牛肉の野菜巻き 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.2g/32.5g	ホッケの塩焼き なめこおろし添え 信田巻きの炊き合わせ 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.3g/31.4g	☆散らし寿司 ごぼうとベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え すまし汁 デザート 583kcal/3.2g/22.9g	牛肉の時雨煮 スナップエンドウのソテー 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 569kcal/3.2g/26.9g	☆さわらの もみじ焼き さつま芋の昆布煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 674kcal/3.2g/28.8g	牛肉の朴葉焼き ピーマンの甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 653kcal/3.2g/29.8g	鯖の照り焼き ブロッコリーのかにあんかけ レンコンの辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 532kcal/3.2g/25.6g
	夕B定食 カレイの中華蒸し 小柱のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 565kcal/3.2g/27.7g	☆チキン南蛮 信田巻きの炊き合わせ 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 691kcal/3.2g/29.3g	豚肉と白菜の クリーム煮 ごぼうとベーコンの炒め物 小松菜のピーナツ和え ご飯 すまし汁 デザート 675kcal/3.4g/24.0g	♪鯛の 粒マスタード焼き スナップエンドウのソテー 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 553kcal/3.2g/22.5g	豚肉の ピリ辛ねぎソース さつま芋の昆布煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 733kcal/3.3g/27.7g	☆鮭のバター醤油 ホイル焼き ピーマンの甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 かき玉汁 果物 632kcal/3.2g/27.5g	豚肉ときのこの 炒め物 ブロッコリーのかにあんかけ レンコンの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 527kcal/3.2g/15.6g

食事予約表は 10月12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