



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
8月9日(日)~8月15日(土)



	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 貝柱入り卵焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 448kcal/3.2g	鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 納豆 ごはん みそ汁 491kcal/3.2g	厚揚げの 炊き合わせ キャベツのゆかり和え フルーツ ごはん みそ汁 478kcal/3.8g	鯖のみりん干し ひじきの煮物 梅干し ごはん みそ汁 498kcal/4.5g	海老団子の煮物 いんげんとコーンの和え物 味付け海苔 ごはん みそ汁 468kcal/3.4g	高野豆腐の卵とじ めかぶ胡瓜 納豆 ごはん みそ汁 478kcal/4.2g	三種盛り(鶏レバー) ふきのおかか煮 らっきょう漬け ごはん みそ汁 514kcal/3.8g
	朝B定食 ハムステーキと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 511kcal/3.9g	野菜のスープ煮 ツナサラダ フルーツ レーズンドック ミルク 498kcal/3.2g	彩り スクランブルエッグ わかめサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 497kcal/3.5g	ウイナーソテー 野菜の盛り合わせ ヨーグルト トースト ミルク 517kcal/4.3g	オムレツ ホワイトソース いんげんとコーンの和え物 チーズ ロールパン ミルク 478kcal/4.1g	ベーコンソテーと オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 514kcal/3.9g	具沢山の豆スープ カニカマサラダ フルーツ トースト ミルク 519kcal/4.2g
昼食	昼A定食 ぶっかけ 山菜そば(冷) 切干大根の煮物 水菜の和え物 499kcal/4.8g	木の葉丼 さつまいもの昆布煮 フルーツ ごはん みそ汁 514kcal/4.3g	カレーの生姜煮 キャベツの炒め物 じゃが芋のマスタード和え ごはん みそ汁 531kcal/4.9g	☆いなり寿司 ミニたぬきうどん(温) 587kcal/4.3g	カツ丼 金時豆 焼き茄子 みそ汁 554kcal/4.6g	鯖の味噌煮 春雨の胡麻酢和え パインゼリー ご飯 すまし汁 548kcal/4.7g	焼きそば しろ菜の和え物 フルーツ みそ汁 527kcal/4.1g
	昼B定食 豚肉オイスター炒め 切干大根の煮物 水菜の和え物 ご飯 オクラのスープ 514kcal/3.2g	海老のマヨネーズ さつまいもの昆布煮 フルーツ ご飯 わかめスープ 547kcal/3.6g	☆チキンライス キャベツの炒め物 じゃが芋のマスタード和え コンソメスープ 510kcal/3.9g	白菜のじゃこ和え みつ豆 587kcal/4.3g	太刀魚の レモン醤油焼き 金時豆 焼き茄子 ご飯 人参スープ 497kcal/4.6g	茄子とトマトの スパゲティ 春雨サラダ パインゼリー コンソメスープ 514kcal/4.9g	白身魚の カレームニエル しろ菜の和え物 フルーツ ご飯 パンプキンスープ 499kcal/4.6g
夕食	鯛の生姜煮 茄子の味噌炒め チンゲン菜のくるみ和え ご飯 みそ汁 果物 624kcal/3.9g	牛肉の野菜蒸し シーフードのチリソース炒め もやしのナムル ご飯 みそ汁 果物 645kcal/4.2g	鯨の梅しそ焼き にら玉 きのこのとろろかけ ご飯 すまし汁 果物 614kcal/4.9g	鶏肉のくわ焼き いかと胡瓜の炒め物 白菜のレモン酢和え ご飯 みそ汁 果物 614kcal/4.5g	☆さんまの有馬煮 ゴーヤの炒め物 変わり冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 果物 568kcal/4.9g	〈人気メニュー〉 穴子と夏野菜の 天麩羅(抹茶塩) 668kcal/4.2g	すずきのうに焼き 里芋の揚げ出し ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 668kcal/4.2g
	夕B定食 チキンソテー オレンジソース 茄子のソテー チンゲン菜のくるみ和え ご飯 コンソメスープ 果物 641kcal/4.2g	すずきのグリル シーフードのチリソース炒め もやしのナムル ご飯 コンスープ 果物 546kcal/4.5g	酢豚 にら玉 きのこのとろろかけ ご飯 ヒリ辛スープ 果物 644kcal/4.6g	サーモンフライ 白菜のレモン酢和え プリンアラモード ご飯 オニオンスープ 果物 679kcal/4.9g	牛肉とじゃが芋の トマト煮 ゴーヤの炒め物 豆腐サラダ ご飯 コンソメスープ 果物 569kcal/4.9g	冷やし茶碗蒸し キャベツの錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 614kcal/4.6g	チキンピカタ 里芋の揚げ出し ほうれん草の和え物 ご飯 ミルクスープ 果物 591kcal/3.2g

食事予約表は 7月28日(火) 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。

☆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