



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16日(日)～8月22日(土)



	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	朝A定食 カレイの干物 オクラのなめたけ和え ふりかけ ごはん みそ汁 452kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 チンゲン菜のおかか和え 納豆 ごはん みそ汁 498kcal/3.0g	三種盛り(鯛の梅煮) ほうれん草のお浸し フルーツ ごはん みそ汁 512kcal/3.0g	出し巻き玉子(枝豆) カリフラワーのゆかり和え 梅干し ごはん みそ汁 498kcal/3.2g	笹かまの煮物 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ごはん みそ汁 502kcal/3.5g	鮭の塩焼き 牛蒡のマヨ和え 納豆 ごはん みそ汁 498kcal/3.5g	千草焼き 大根サラダ フルーツ ごはん みそ汁 498kcal/3.2g
	朝B定食 目玉焼と温野菜 チーズ ロールパン ミルク 512kcal/3.1g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 511kcal/3.7g	ほうれん草の卵炒め マカロニサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 431kcal/3.2g	ピーマンの肉詰めと 彩りサラダ ヨーグルト トースト ミルク 542kcal/3.5g	パスタスープ ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 497kcal/3.2g	ウイナーソテーと ポテトサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 512kcal/3.5g	ポトフ 大根サラダ フルーツ トースト ミルク 502kcal/2.9g
昼食	昼A定食 赤魚の照り焼き 彩りなます フルーツ ご飯 みそ汁 592kcal/3.5g	夏野菜のかき揚げ いんげんの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 541kcal/3.5g	ざるそば(トロ口付) 水菜の煮浸し カニカマの酢の物 498kcal/3.4g	鯖の生姜煮 にんじんと青菜のしりしり りんごゼリー ご飯 すまし汁 511kcal/3.5g	鱈の梅焼 しろ菜の煮浸し たたき胡瓜 ご飯 すまし汁 572kcal/4.2g	他人丼 里芋の煮物 もやしとにらの和え物 みそ汁 511kcal/3.8g	茄子の利休そうめん ぜんまいの煮物 玉葱の香和え 498kcal/3.5g
	昼B定食 肉団子と春雨の中華煮 彩りなます フルーツ ご飯 中華スープ 511kcal/3.5g	皿うどん いんげんの胡麻和え フルーツ きのこスープ 551kcal/3.8g	牛肉と大根のピリ辛煮 水菜の煮浸し カニカマの酢の物 ご飯 かきたま汁 511kcal/3.0g	冷やし中華 にんじんと青菜のしりしり りんごゼリー 542kcal/2.9g	豚肉とキャベツの味噌炒め しろ菜の煮浸し たたき胡瓜 ご飯 中華スープ 562kcal/3.5g	海老の卵炒め 里芋の煮物 もやしとにらの和え物 ご飯 オニオンスープ 599kcal/3.5g	鶏肉のトマト煮 ぜんまいの煮物 玉葱の香和え ご飯 コンソメスープ 589kcal/3.5g
夕食	豚ロースのもろみ焼 がんもの煮物 茄子の揚げ浸し 炊き込みご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.5g	鱈の南蛮漬け たこのやわらか煮 アスパラのサラダ ご飯 みそ汁 果物 641kcal/3.6g	鶏肉のみぞれ煮 炒り豆腐 キャベツの辛子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 598kcal/3.0g	鯛の塩焼き 帆立のバター炒め 長芋とオクラのポン酢和え ご飯 赤だし 果物 632kcal/2.9g	☆牛カツ飯 冬瓜の金平 白菜のレモン和え みそ汁 果物 698kcal/3.5g	ぶりの柚子醤油焼 いかと野菜のソテー 豆腐サラダ ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	蓮根ハンバーグ 南瓜の炒め物 ピーマンの胡麻和え ご飯 みそ汁 マンゴープリン 622kcal/2.9g
	夕B定食 鮭の中華風焼き漬け がんもの煮物 茄子の揚げ浸し 炊き込みご飯 卵スープ 果物 552kcal/3.5g	牛肉の野菜巻き たこのやわらか煮 アスパラのサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 612kcal/3.6g	海老フライカレー 野菜サラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 655kcal/3.5g	豚肉の紅茶煮 帆立のバター炒め 長芋とオクラのポン酢和え ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/3.5g	鯖のマスタードパン粉焼 冬瓜の金平 白菜のレモン和え ご飯 じゃが芋のスープ(冷) 果物 592kcal/3.6g	鶏天と野菜の黒酢あん いかと野菜のソテー 豆腐サラダ ご飯 中華スープ 果物 569kcal/3.2g	太刀魚のムニエル バジルソース 南瓜の炒め物 ピーマンの胡麻和え ご飯 人参スープ マンゴープリン 621kcal/3.5g

食事予約表は 8月1日(土) 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