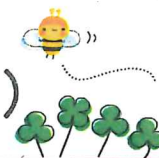




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
8月23日(日)~8月29日(土)



	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝食	朝A定食 がんもの炊き合わせ しろなの昆布和え 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	三種盛り (にしんの甘露煮) レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.2g	さんまの開き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	明太子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬 ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	五彩蒸しの含め煮 チンゲン菜の山葵和え 味付けのり ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 ベーコンソテーと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	具沢山の豆スープ煮 レタスの和え物 フルーツ ミネラルロール ミルク 461kcal/3.3g	スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	スクランブルエッグと チンゲン菜のソテー ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ロールキャベツの ポトフ アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ハムステーキと 野菜の盛り合わせ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 焼き肉丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	鶏肉の柚子胡椒だれ 冬瓜のあんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	たらの磯辺揚げ ほうれん草の煮浸し たたき胡瓜 ごはん すまし汁 531kcal/3.9g	梅おろしうどん しろなの胡麻和え フルーツ 511kcal/3.0g	鯖の照り煮 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 568kcal/3.6g	豚丼 切干大根の炒め煮 フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 鯡のカレー風味焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 コーンスープ 413kcal/3.2g	ミートソース スパゲティ ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 443kcal/3.5g	カレイのフリッター 冬瓜のあんかけ フルーツ ご飯 豆腐のスープ 499kcal/4.3g	♪豚肉キムチのせ 温玉そば(冷) ほうれん草の煮浸し たたき胡瓜 468kcal/4.6g	鯖の高麗焼き しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 中華スープ 468kcal/3.2g	鶏肉のタルタル焼き 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 レタススープ 510kcal/3.9g	白身魚の レモンマリネ 大根の洋風煮 フルーツ ご飯 コンソメスープ 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	鯛の煮付け にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 みそ汁 果物 709kcal/3.8g	☆牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 591kcal/4.6g	太刀魚の塩焼き 焼き茄子 にらの和え物 ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	豚肉の味噌漬け焼き じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 すまし汁 果物 561kcal/4.6g	ぶりの漬け焼き もやし炒め もずく酢 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	和風煮込み ハンバーグ ゴーヤチャンプルー しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し 夏野菜のグリル コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 598kcal/3.5g	豚肉の葱ソース にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 中華スープ 果物 621kcal/3.9g	すずきの 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 わか玉スープ 果物 589kcal/3.4g	チキンソテー オニオンソース 焼き茄子 にらの和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	♪まぐろフライ いんげんのピーナツ和え フルーツ二種盛り ご飯 枝豆スープ 569kcal/2.9g	牛肉のビール煮 もやし炒め おくらのカニカマ和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/2.6g	平目のトマト煮 ゴーヤチャンプルー しらたきのたらこ和え ご飯 野菜スープ 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 8月17日(月) 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