



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30日(日)~9月5日(土)



	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ ほうれん草の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.9g	鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	出し巻き玉子 ひじきの煮物 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/3.2g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g	♪小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g	茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの和え物 ご飯 みそ汁 453kcal/3.3g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	ミネストローネ ほうれん草のソテー フルーツ ホットケーキ ミルク 461kcal/3.3g	目玉焼きとインゲンの和ドレ和え チーズ イギリスパン ミルク 437kcal/3.2g	ミートボール ビーンズサラダ ヨーグルト トースト ミルク 473kcal/3.0g	きのこのココット グリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 464kcal/3.2g	ベーコンとピーマンの炒め物 パンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 ☆とり天 蓮根なます フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 ピーマンと薩摩揚げの炒め煮 ブルーベリーゼリー ご飯 かきたま汁 389kcal/4.0g	豚肉の生姜焼き もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮付け 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 411kcal/4.0g	あっさり肉豆腐 野菜の金平 ほうれん草のナムル ご飯 みそ汁 392kcal/4.3g	鮭と胡瓜の混ぜ寿司 しろなのさっと煮 豆苗としめじのお浸し 赤だし 417kcal/4.1g	鶏じゃが インゲンのゴママヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/3.9g
	昼B定食 焼きビーフン 蓮根なます フルーツ 中華スープ 412kcal/4.4g	☆高菜チャーハン パプリカのマリネ ブルーベリーゼリー 豆腐スープ 402kcal/3.9g	マカロニグラタン アスパラサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ 432kcal/4.0g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コーンスープ 482kcal/4.3g	ペペロンチーノ ツナサラダ プリン コンソメスープ 432kcal/4.3g	♪豚肉のアーモンド焼き しろなのさっと煮 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 492kcal/4.3g	白身魚のパン粉焼き インゲンのゴママヨ和え フルーツ ご飯 オニオンスープ 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食 豚バラとじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.8g	鯨の幽庵焼き 里芋の揚げ出し 水菜のじゃこ和え ご飯 みそ汁 果物 709kcal/3.8g	〈人気メニュー〉 天麩羅の盛り合わせ 茶碗蒸し わかめ酢 赤飯 赤だし 果物 599kcal/3.4g	白身魚のホイル焼き 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 599kcal/3.6g	和風チキンカツ 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 果物 561kcal/4.6g	カレーの煮付け にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	和風ミートローフ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 すずきの香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 コンソメスープ 果物 598kcal/3.5g	牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し 水菜のじゃこ和え ご飯 中華スープ 果物 621kcal/3.9g	ポークピカタ 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	いとよりの中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 果物 569kcal/2.9g	ビーフシチュー にらもやし炒め 海藻サラダ ご飯 果物 652kcal/2.6g	鯖の香り揚げ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g	

食事予約表は8月24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