



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
9月6日(日)~9月12日(土)



	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜の土佐和え 納豆 ご飯 みそ汁 392kcal/3.9g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/4.0g	焼きししゃも じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/4.2g	厚焼き卵 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.5g	がんもの含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 364kcal/4.0g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.8g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/4.0g
	朝B定食 はんぺんのチーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/4.2g	野菜のスープ煮 フルーツ カスタードロール ミルク 413kcal/3.9g	スクランブルエッグとポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 422kcal/4.2g	海老と野菜のソテー 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ トースト ミルク 392kcal/4.3g	ウインナーソテーとコールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 411kcal/3.8g	プレーンオムレツとツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 422kcal/3.8g	ベーコンソテーと茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.9g
昼食	昼A定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 498kcal/3.9g	きつねそば 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 431kcal/3.2g	牛肉の柳川風煮 しろ菜のおかか和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 410kcal/3.1g	ばくだん丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 461kcal/3.3g	親子うどん 煮奴 インゲンのピーナツ和え 432kcal/3.5g	豚肉とチンゲン菜の柚子風味炒め きのこポン酢 フルーツ ご飯 みそ汁 442kcal/3.8g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/4.2g
	昼B定食 たらの酢豚風 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 中華スープ 456kcal/3.8g	鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 412kcal/4.1g	スープスパゲティ グリーンサラダ グレープゼリー 512kcal/4.3g	豚肉のオイスター炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 465kcal/3.8g	太刀魚のレモンムニエル さつま芋の洋風炒め インゲンのピーナツ和え ご飯 コンソメスープ 422kcal/3.2g	冷やし中華 焼売 フルーツ  423kcal/3.8g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 461kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き 冬瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/4.6g	牛肉と野菜の旨煮 ゴーヤのかき揚げ 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	ぶり大根 ピーマンとちりめん山椒炒め 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 果物 561kcal/4.6g	鯛の煮付け 南瓜の含め煮 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	♪すずきのねぎ塩焼き ふろふき大根 いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g	鶏肉の照り焼き アスパラと海老の炒め物 ♪茄子と茗荷の生姜浸し ご飯 すまし汁 漬物 果物 598kcal/3.6g	鱈の漬け焼き 長芋の磯辺揚げ もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/4.5g
	夕B定食 ♪イベリコ豚のステーキ 冬瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 コンソメスープ 果物 684kcal/4.2g	カレーのバター焼き ゴーヤのかき揚げ 牛蒡サラダ ご飯 枝豆スープ 果物 628kcal/4.2g	クリームシチュー ピーマンとちりめん山椒炒め 豆腐サラダ ご飯 果物 706kcal/4.0g	スコッチエッグ 南瓜の含め煮 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 666kcal/4.1g	牛肉のポトフ 大根サラダ フルーツ2種盛り ご飯 ポタージュスープ 654kcal/4.0g	白身魚のフライ アスパラと海老の炒め物 ♪茄子と茗荷の生姜浸し ご飯 コンソメスープ 果物 687kcal/3.9g	牛肉の冷しゃぶサラダ 長芋の磯辺揚げ もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 8月31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