



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1日(日)~8月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 がんもの炊き合わせ めかぶ和え 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	朝A定食 千草焼き レタスの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.2g	朝A定食 焼きししやも オクラのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	朝A定食 明太子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 味付けのり ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	朝A定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	朝A定食 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 ウイナーソーテと スパゲティサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	朝B定食 ツナと野菜のスープ煮 ハムサラダ チーズ あんぱん ミルク 461kcal/3.3g	朝B定食 スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	朝B定食 ピーマンの肉詰め ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	朝B定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	朝B定食 ロールキャベツの コンソメ煮 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	朝B定食 ほうれん草のソーテ シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 つばすの照り焼き うの花 大根の柚子和え ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	昼A定食 タラのおろし煮 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 中華スープ 556kcal/3.5g	昼A定食 さんまの幽庵焼き いんげんときのこのソーテ ぶどうゼリー ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	昼A定食 白身魚のムニエル (香草バター) ブロッコリーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 ポタージュスープ 512kcal/3.3g	昼A定食 赤魚の漬け焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	昼A定食 鶏肉の山椒焼き 人参の金平 小松菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 568kcal/3.6g	昼A定食 鰻の南蛮漬け 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ杏仁 ご飯 みそ汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 焼きそば 大根の柚子和え フルーツ すまし汁 413kcal/3.2g	昼B定食 海老のチリソース チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 中華スープ 443kcal/3.5g	昼B定食 ☆ミニホットドッグ (ウイナー・卵) いんげんときのこのソーテ ぶどうゼリー コーンスープ 468kcal/4.6g	昼B定食 冷やし中華 ブロッコリーの粒マスタード和え フルーツ 499kcal/4.3g	昼B定食 夏野菜のカレー しろ菜の胡麻和え フルーツ コンソメスープ 468kcal/3.2g	昼B定食 山かけそば 人参の金平 小松菜のなめたけ和え 510kcal/3.9g	昼B定食 豚丼 冬瓜の玉子あんかけ フルーツ杏仁 みそ汁 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鮭のホイル包み焼き ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 赤飯 すまし汁 果物 671kcal/3.8g	夕A定食 ぶりの照り焼き にら玉 茄子の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/4.2g	夕A定食 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	夕A定食 鯛の酒蒸し 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.6g	夕A定食 鯖の塩焼き 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 みそ汁 果物 561kcal/4.6g	夕A定食 鯖の西京焼き 白菜と揚げの煮浸し おくらのカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.9g	夕A定食 かれいの煮付け ゴーヤの炒め物 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 鶏肉の味噌煮込み ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 赤飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	夕B定食 豚肉の生姜焼き にら玉 茄子の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.9g	夕B定食 すずきの 中華風ねぎ塩だれ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.4g	夕B定食 鶏肉のソーテ (オニオンソース) 茄子の揚げ浸し チンゲン菜の柚子香和え ご飯 みそ汁 デザート 649kcal/2.6g	夕B定食 煮豚 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 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	夕B定食 牛肉と海老の オイスター炒め 白菜と揚げの煮浸し おくらのカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.6g	夕B定食 鶏肉のトマト煮 ゴーヤの炒め物 しらたきのたらこ和え ご飯 コンソメスープ 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 7月23日(金) 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