



バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラル加古川  
栄養バランスもGOOD!

8月8日(日)~8月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 焼きホッケ インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 納豆 ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	肉団子の煮物 キャベツの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.8g	出し巻き玉子 (海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 582kcal/2.6g	三種盛り(にしん) ほうれん草の胡麻和え 梅干し ご飯 みそ汁 512kcal/2.8g	鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g	五彩蒸しの含め煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソテーと ビーンズサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	ミネストローネ ハムサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 587kcal/2.6g	プレーンオムレツ ツナサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 587kcal/2.9g	スクランブルエッグと ほうれん草のソテー チーズ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	ミートボールの トマト煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 さんまの蒲焼き 菊菜のおかか和え 桃ゼリー ご飯 すまし汁 503kcal/3.2g	コロッケ2種盛り 胡瓜の酢の物 フルーツ ご飯 みそ汁 592kcal/2.6g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 577kcal/2.6g	白身魚の コーンマヨ焼き もやしのごま和え フルーツ ご飯 豆腐のスープ 598kcal/2.8g	太刀魚の香味 あんかけ 春雨の中華和え 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	豚肉と厚揚げの 炒め物 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 577kcal/3.2g	鶏肉の竜田揚げ 山菜ともやしのナムル フルーツ ごはん わかめスープ 542kcal/2.6g
	昼B定食 鶏肉の治部煮 菊菜のおかか和え 桃ゼリー ご飯 すまし汁 513kcal/3.1g	温玉ぶっかけうどん (冷) 胡瓜の酢の物 フルーツ 511kcal/2.8g	牛肉の旨塩炒め 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 512kcal/3.4g	和風スパゲティー 南瓜のコンソメ煮 フルーツ 豆腐のスープ 569kcal/2.8g	そばめし 春雨の中華和え 青りんごゼリー すまし汁 598kcal/3.4g	海鮮白湯ラーメン スナップエンドウの辛子和え フルーツ 564kcal/2.6g	♪ねぎとろアボカド丼 山菜ともやしのナムル フルーツ わかめスープ 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 肉じゃが アスパラと帆立のソテー しる菜のすだち和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/2.9g	鯛の照り焼き いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 692kcal/2.6g	鶏肉の二色焼き (たれ・塩) 茄子の味噌炒め いかの香味和え ご飯 春雨スープ 果物 598kcal/3.5g	かんぱちの生姜煮 大根の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	☆特別メニュー ・ステーキ御膳 ・茄子とあわ麩の オランダ煮(揚げ煮) ・季節の天ぷら ・彩りサラダ ・あさりのしぐれ煮御飯 ・赤だし 果物 754kcal/4.1g	鱈の大葉味噌焼き 海老とピーマンの炒め物 南瓜サラダ ご飯 玉子スープ 果物 625kcal/2.9g
	夕B定食 白身魚の カレームニエル アスパラと帆立のソテー しる菜のすだち和え ご飯 ポタージュ 果物 598kcal/3.5g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 621kcal/3.9g	鱈の中華あんかけ 茄子の味噌炒め いかの香味和え ご飯 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	豚肉のソテー (トリュフソース) 大根の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	すずきのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/2.9g	牛ほほ肉のビール煮 海老とピーマンの炒め物 南瓜サラダ ご飯 玉子スープ 果物 652kcal/2.6g	

食事予約表は 7月27日(火) 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