



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15日(日)～8月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 巣ごもり玉子 インゲンの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 420kcal/3.3g	肉団子の旨煮 小松菜のピーナッツ和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	三種盛り(鯛) ブロッコリーのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.5g	焼きししゃも 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 3511kcal/3.5g	厚焼き玉子 厚揚げの野菜あんかけ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 364kcal/3.3g	竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/3.2g	鮭の塩焼き なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 409kcal/4.1g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 423kcal/3.8g	野菜のスープ煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ あんぱん ミルク 422kcal/3.9g	ウインナーの カレーソテー ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 412kcal/3.2g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 チーズ トースト ミルク 414kcal/4.5g	スクランブルエッグと グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 421kcal/4.1g	ポテのたらこマヨ焼き とコーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 432kcal/4.3g	ベーコンと 野菜のソテー パンプキンサラダ フルーツ トースト ミルク 382kcal/3.5g
昼食	昼A定食 白身魚の 五目あんかけ しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 すまし汁 433kcal/3.2g	赤魚のみぞれ煮 ふきの炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 512kcal/3.3g	いかの チリソース炒め 春巻き カリフラワーのレモンマリネ ご飯 わかめスープ 497kcal/3.2g	白身魚の コーンマヨ焼き チンゲン菜と椎茸のさつと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	鰯のピリ辛煮 キャベツとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かきたま汁 514kcal/3.4g	銚子産の鯖フライ ごぼうサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/4.2g
	昼B定食 ♪冷やしうどん バンバンジー風 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え 522kcal/3.7g	明太カルボナーラ ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 541kcal/3.9g	エビマヨ ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 中華スープ 483kcal/3.2g	牛丼 カリフラワーのレモンマリネ フルーツ わかめスープ 531kcal/3.9g	たっぷり 野菜ラーメン チンゲン菜と椎茸のさつと煮 杏仁豆腐 483kcal/3.8g	シーフードグラタン キャベツとじゃこの炒め物 みかんゼリー 518kcal/3.6g	三色丼(肉そぼろ) ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
夕食	タA定食 鯛の香味焼き きのこの炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 みそ汁 果物 533kcal/2.5g	豚肉の塩だれ炒め 信田巻きの炊き合わせ レンコンサラダ ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.9g	タラときのこの ホイル包み アスパラと小柱のソテー 白菜梅肉和え ご飯 みそ汁 デザート 598kcal/3.5g	鮭の チャンチャン焼き あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 529kcal/3.1g	牛肉のしぐれ煮 ピーマンのソテー わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 658kcal/3.5g	すずきの菜種焼き 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 525kcal/2.9g	カレイの煮付け 南瓜のいとこ煮 小松菜の山葵和え ご飯 すまし汁 デザート 430kcal/3.3g
	タB定食 ミックスフライ きのこの炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 ボタージュスープ 果物 622kcal/4.0g	ぶりの照り焼き 信田巻きの炊き合わせ レンコンサラダ ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.9g	煮込みハンバーグ アスパラと小柱のソテー 白菜梅肉和え ご飯 コーンスープ デザート 589kcal/3.4g	鶏肉のトマト煮 あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	鰯の幽庵焼き ピーマンのソテー わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 487kcal/3.2g	鶏肉のおろしポン酢 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 664kcal/2.3g	黒酢酢豚 南瓜のいとこ煮 小松菜の山葵和え ご飯 中華スープ デザート 668kcal/3.2g

食事予約表は7月31日(土) 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