



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29日(日)~9月4日(土)



| | 29日(日) | 30日(月) | 31日(火) | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) | 4日(土) |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | 朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g | 焼きホッケ カリフラワーの粒マスタード和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 514kcal/3.9g | だし巻き卵(穴子) オニオンサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 597kcal/4.0g | 笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 547kcal/2.6g | 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 576kcal/4.5g | 高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/4.9g | 三種盛り(海老) 海藻サラダ ふりかけ ご飯 みそ汁 547kcal/4.3g |
| | 朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g | ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.9g | 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g | 茄子のココット チンゲン菜のなめたけ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g | はんぺんのチーズ焼き インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 477kcal/4.8g | 具たくさん豆スープ カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g | ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g |
| 昼食 | 昼A定食 さんまの竜田焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 すまし汁 513kcal/3.4g | 豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 中華スープ 431kcal/3.2g | カレイのマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g | ☆(中華定食) 酢豚 春巻き 春雨の中華風サラダ ご飯 ワカメスープ 561kcal/3.6g | 鰯の香味焼き 春雨の炒め物 オレンジゼリー ご飯 みそ汁 433kcal/3.9g | 豚肉と焼き豆腐の 旨煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g | 鯖の味噌煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g |
| | 昼B定食 梅おろしうどん(冷) ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 498kcal/3.9g | 五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 541kcal/3.9g | 焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 410kcal/3.1g | 親子丼 春雨の炒め物 オレンジゼリー みそ汁 455kcal/3.3g | 明太スパゲティ しろ菜の昆布和え フルーツ コーンスープ 514kcal/3.4g | 鶏のチリソース にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/4.2g | |
| 夕食 | 夕A定食 すずきのうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 デザート 516kcal/3.9g | 牛肉の柳川風煮 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 489kcal/4.3g | 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根のあんかけ タコときゅうりの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g | 鱈の照り焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え 赤飯 みそ汁 漬物 デザート 499kcal/3.9g | 豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/4.6g | 鶏肉のおろしポン酢 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 483kcal/3.9g | ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g |
| | 夕B定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 デザート 485kcal/3.2g | ミックスフライ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 512kcal/3.2g | 和風ハンバーグ 大根のあんかけ タコときゅうりの酢の物 ご飯 すまし汁 果物 593kcal/4.0g | 肉じゃが 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え 赤飯 みそ汁 漬物 デザート 539kcal/3.9g | 海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 491kcal/3.3g | 鯛の地中海風 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 ポタージュスープ 果物 515kcal/3.9g | 牛肉のオイスター炒め ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g |

食事予約表は 8月23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