



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5日(日)~9月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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	菜めし粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 387kcal/4.2g	厚焼き卵 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/2.8g	がんもの含め煮 キャベツの昆布和え 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 ♪ハム野菜ソテーと ミニグラタン フルーツ ロールパン ミルク 460kcal/3.3g	野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ カスタードロール ミルク 433kcal/3.0g	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 422kcal/2.5g	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 コロッケ2種盛り 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 498kcal/3.2g	鶏肉の マムレード焼き 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/3.0g	♪豚肉の マヨポン炒め しろ菜のおかか和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g	鱈の煮付け 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 461kcal/3.3g	太刀魚の レモンムニエル さつま芋の洋風金平 インゲンのピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 452kcal/3.1g	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/3.1g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 449kcal/4.2g
	昼B定食 きつねそば 人参と筍の炒め物 フルーツ 436kcal/3.3g	木の葉丼 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ みそ汁 412kcal/3.1g	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	♪明太高菜丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 455kcal/3.3g	チキンライス さつま芋の洋風金平 インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ 433kcal/3.0g	冷やし中華 シューマイ きのこポン酢 443kcal/3.5g	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 鯖の西京焼き 冬瓜そぼろあんかけ 青菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 543kcal/3.1g	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 669kcal/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 591kcal/3.6g	鯛の塩焼き 里芋の含め煮 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 デザート 585kcal/3.3g	牛肉のすき煮 ふろふき大根 いかとオクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 604kcal/3.2g	☆特別メニュー 鰻の柳川煮 揚げ出し茄子 601kcal/3.8g	鱈の漬け焼き 長芋の磯辺揚げ もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 601kcal/3.8g
	夕B定食 ♪茶美豚ロースの ジンジャーソテー 冬瓜そぼろあんかけ 青菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 691kcal/3.0g	☆サーモンの バター焼き ゴーヤのかき揚げ 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 699kcal/3.6g	♪パンプキン 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 661kcal/4.0g	スコッチエッグ 里芋の含め煮 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ デザート 666kcal/4.1g	カレーの中華蒸し ふろふき大根 いかとオクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 604kcal/3.2g	白和え カニカマと胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 712kcal/3.3g	牛肉の 冷しゃぶサラダ 長芋の磯辺揚げ もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g

食事予約表は 8月30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