

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!

パストラール加古川

8月14日(日)~8月20日(土)



14日(日)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
朝 食	朝A定食	さんまの開き もやしの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 463kcal/3.6g	肉団子の照り煮 いんげんとコーンの和え物 納豆 ごはん みそ汁 4206kcal/3.0g	巣籠り卵 カリフラワーの粒マスタード和え ふりかけ ごはん みそ汁 456kcal/3.5g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ごはん みそ汁 412kcal/3.1g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ごはん みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 にんじんサラダ 納豆 ごはん みそ汁 436kcal/3.4g	高野豆腐の煮物 牛蒡のサラダ らつきよう漬け ごはん みそ汁 418kcal/3.0g					
	朝B定食	夏野菜のココット もやしの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 465kcal/3.5g	ハムステーキと コールスローサラダ ヨーグルト カスター ロール ミルク 4626kcal/3.3g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え チーズ トースト イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g	彩りスクランエッグと ワカメサラダ フルーツ トースト ミルク 433kcal/3.2g	ベーコンと 野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	はんぺんの チーズ焼き にんじんサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g					
昼 食	昼A定食	☆鶏のから揚げ 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 583kcal/3.0g	赤魚の味噌煮 南瓜のいとこ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	豚肉のべっこ煮 オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 にらスープ 531kcal/3.9g	麻婆茄子 チンゲン菜の煮浸し 胡瓜のナムル ご飯 中華スープ 581kcal/3.0g	鯖の塩焼き いんげん胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g	♪鶏肉と野菜の 味噌炒め 長芋の煮物 フルーツ ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g					
	昼B定食	☆ざるそば 五目豆 ピーマンの焼き浸し 531kcal/3.0g	焼きビーフン 南瓜のいとこ煮 フルーツ すまし汁 547kcal/3.6g	ミニホットドックと ミニ玉子ロール 野菜サラダ フルーツ コーンスープ 564kcal/3.6g	♪レタスとひき肉の チャーハン オクラのおかか和え オレンジゼリー にらスープ 569kcal/3.6g	きつねうどん チンゲン菜の煮浸し 胡瓜のナムル 530kcal/3.6g	中華丼 いんげん胡麻和え フルーツ みそ汁 511kcal/3.6g	ぶっかけそうめん 長芋の煮物 フルーツ 564kcal/3.5g					
夕 食	夕A定食	カレイの黄金焼き スナップエンドウのバターソテー 春雨サラダ ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.0g	茶美豚ロースの 実山椒焼き 大根といかの煮物 ゴーヤのお浸し ご飯 赤だし 果物 621kcal/3.1g	白身魚のから揚げ きのこあんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 599kcal/3.6g	鯛の幽庵焼き あさりとアスパラのソテー ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 581kcal/3.2g	はもの柳川風 さつま揚げの煮物 青菜のきのこ和え ご飯 みそ汁 果物 581kcal/3.0g	煮豚 ♪ズッキーニとトマトのソテー ♪ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 523kcal/3.1g	ぶりの照り焼き しろ菜の煮浸し 卵豆腐 ご飯 みそ汁 果物 534kcal/3.2g					
	夕B定食	☆肉じゃが スナップエンドウのバターソテー 春雨サラダ ご飯 みそ汁 果物 654kcal/3.2g	鮭のホイル包み焼き 大根といかの煮物 ゴーヤのお浸し ご飯 赤だし 果物 566kcal/3.1g	牛肉とホタテの中華炒め 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/3.1g	豆腐ハンバーグ あさりとアスパラのソテー ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 559kcal/3.0g	鶏肉と海老の カシューナッツ炒め さつま揚げの煮物 青菜のきのこ和え ご飯 みそ汁 果物 628kcal/3.0g	白身魚のフライ ♪ズッキーニとトマトのソテー ♪ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 628kcal/3.2g	夏野菜ビーフカレー しろ菜のソテー 彩りサラダ コンソメスープ 果物 661kcal/3.3g					

食事予約表は 7月30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



H ハーベスト株式会社