



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

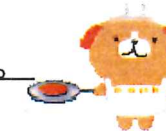
8月21日(日)~8月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝 食	朝A定食 がんもの炊き合わせ キャベツの甘酢和え 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	三種盛り (さんまの生姜煮) レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 429kcal/3.0g	ほっけの開き オクラの昆布和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	明太子出し巻き玉子 ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	笹かまの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 429kcal/3.1g	五彩蒸しの含め煮 チンゲン菜の山葵和え 味付けのり ご飯 みそ汁 418kcal/2.7g
	朝B定食 ベーコンソテーと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 453kcal/2.8g	具沢山の豆スープ煮 レタスの和え物 フルーツ ミネラルロール ミルク 441kcal/2.8g	スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/2.9g	ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 441kcal/2.9g	ミネストローネ スナップエンドウのマヨ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.8g	ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 480kcal/2.9g	プレーンオムレツと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 445kcal/2.8g
昼 食	昼A定食 太刀魚の カレー風味焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 493kcal/2.8g	鶏肉の柚子胡椒焼き 冬瓜のあんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.0g	つばすの照り煮 ふきの青煮 ♪シークワサーゼリー ご飯 みそ汁 486kcal/3.0g	豚肉の生姜焼き ほうれん草の煮浸し たたき胡瓜 ご飯 すまし汁 531kcal/2.9g	鯖の高麗焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 481kcal/3.0g	鶏のタルタル焼き 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 568kcal/3.0g	鯔の南蛮漬け 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/2.9g
	昼B定食 焼き肉丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 563kcal/3.2g	白身魚のフリッター 冬瓜のあんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 508kcal/3.0g	ミートソース スパゲティ ツナサラダ ♪シークワサーゼリー コーンスープ 522kcal/3.0g	木の葉丼 ほうれん草の煮浸し たたき胡瓜 すまし汁 468kcal/3.1g	お好み焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ みそ汁 528kcal/3.1g	にしんそば 人参の金平 白菜のなめたけ和え 510kcal/3.3g	梅おろしうどん(冷) 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ 453kcal/3.2g
夕 食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き ♪茄子と南瓜のグリル たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/2.9g	カレイの煮付け にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.1g	☆牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 わけぎといかのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 622kcal/3.1g	鯛の塩焼き ♪ズッキーニと海老のガーリックソテー 焼き茄子 ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.0g	☆特別食 和牛の焼きしゃぶ おろしポン酢 枝豆のふっくら揚げ 茶碗蒸し 冷製コーンポタージュ かやくご飯 デザート 639kcal/3.1g	ぶりの漬け焼き ゴーヤチャンプルー もずく酢 ご飯 みそ汁 果物 595kcal/3.0g	豚肉の味噌漬け焼き 南瓜の田舎煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 すまし汁 果物 635kcal/3.2g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し ♪茄子と南瓜のグリル たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.0g	豚肉の葱ソース にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.0g	さわらの 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 わけぎといかのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.1g	チキンソテー オニオンソース ♪ズッキーニと海老のガーリックソテー 焼き茄子 ご飯 みそ汁 デザート 649kcal/3.0g	ハンバーグ デミグラスソース ゴーヤチャンプルー トマトのイタリアンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/3.0g	♪まぐろフライ 南瓜の田舎煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.0g	

食事予約表は 8月15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