



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
9月4日(日)~9月10日(土)



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10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 412kcal/2.9g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	菜めし粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 437kcal/2.8g	厚焼き卵 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/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 464kcal/2.9g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/2.5g
	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 440kcal/2.8g	魚肉ソーセージの 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 558kcal/3.0g	赤魚の塩麹蒸し 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/3.0g	鶏肉の ママレード焼き しろ菜のおかか和え グレーゼリー ご飯 みそ汁 520kcal/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 501kcal/3.0g	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 492kcal/2.9g	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 500kcal/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 504kcal/3.0g
	昼B定食 きつねそば 人参と筍の炒め物 フルーツ 462kcal/3.3g	木の葉丼 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ みそ汁 492kcal/3.1g	ベーコンときのこの 和風スパゲティ グリーンサラダ グレーゼリー コンソメスープ 522kcal/3.0g	♪葱塩豚丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 535kcal/3.0g	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 516kcal/3.0g	冷やし中華 シューマイ きのこポン酢 513kcal/3.3g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 531kcal/2.9g
夕食	夕A定食 鯖の西京焼き ズッキーニと小柱のソテー きのこのレモンマリネ ご飯 すまし汁 果物 543kcal/3.1g	豚肉と野菜の旨煮 ゴーヤのかき揚げ 牛蒡サラダ ご飯 すまし汁 果物 669kcal/3.1g	ぶりの塩焼き 豆腐の柚子あんかけ イカとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/3.2g	和風おろし ハンバーグ 茄子にしん ♪夏みかんとパプリカのマリネ ご飯 みそ汁 デザート 625kcal/3.3g	牛肉のすき煮 ふろふき大根 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 604kcal/3.2g	鯛の照り煮 スナッフエンドウのバターソテー ♪南瓜とひじきのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 585kcal/3.3g	牛肉の 冷しゃぶサラダ 海老と舞茸の炒め物 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 601kcal/3.8g
	夕B定食 クリームシチュー ズッキーニと小柱のソテー きのこのレモンマリネ ご飯 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 すまし汁 果物 629kcal/3.0g	牛肉と野菜の 五目炒め 豆腐の柚子あんかけ イカとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 果物 661kcal/3.1g	☆ハモと野菜の 天ぷら 茄子にしん ♪夏みかんとパプリカのマリネ ご飯 みそ汁 デザート 620kcal/3.0g	カレーの中華蒸し ふろふき大根 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 588kcal/3.2g	スコッチエッグ スナッフエンドウのバターソテー ♪南瓜とひじきのサラダ ご飯 コーンスープ デザート 666kcal/3.1g	白身魚の漬け焼き 海老と舞茸の炒め物 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g

食事予約表は 8月29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