

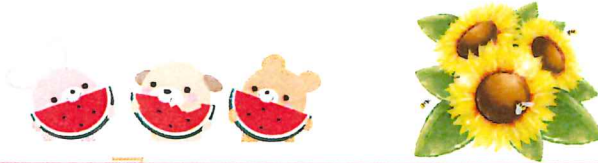


バラエティ豊かにメニューをそろえました。

パストラル加古川

栄養バランスもGOOD!

8月6日(日)~8月12日(土)



	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも ほうれん草のお浸し 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.6g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/2.8g	朝A定食 出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 432kcal/2.6g	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 420kcal/2.8g	朝A定食 ☆鮭の塩焼き じゃが芋の煮っころがし 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/3.0g	朝A定食 がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 528kcal/2.6g	朝B定食 野菜のスープ煮 レタスサラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 422kcal/3.4g	朝B定食 ミートボールの トマト煮 キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 492kcal/2.6g	朝B定食 ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 477kcal/2.9g	朝B定食 目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 456kcal/2.6g	朝B定食 ウインナーソテーと ハッシュドポテト フルーツ イギリスパン ミルク 481kcal/2.8g	朝B定食 カレーパスタスープ ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 453kcal/3.0g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁 532kcal/2.6g	昼A定食 タラの甘酢あんかけ 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 中華スープ 592kcal/3.2g	昼A定食 赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 577kcal/2.6g	昼A定食 あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	昼A定食 カレイの変わり焼き 水菜の和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	昼A定食 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー ぜんまいの胡麻和え ご飯 みそ汁 557kcal/2.9g	昼A定食 鯖の揚げ煮 いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 542kcal/2.6g
	昼B定食 ☆沖縄風かき揚げ (ゴーヤ入り) 春菊のカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	昼B定食 五目チャーハン 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 中華スープ 562kcal/2.6g	昼B定食 冷やし中華 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト 512kcal/3.4g	昼B定食 ☆カニ玉 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 中華スープ 569kcal/2.8g	昼B定食 マカロニグラタン 水菜の和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 598kcal/3.4g	昼B定食 梅おろしうどん ほうれん草のソテー ぜんまいの胡麻和え 564kcal/2.6g	昼B定食 海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 ♪鮭の生姜焼き いわしつみれの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 598kcal/2.7g	夕A定食 蒸し鶏と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 かき玉汁 果物 692kcal/2.6g	夕A定食 牛肉の甘辛煮 青菜とイカの塩炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 662kcal/3.2g	夕A定食 ぶりのホイル焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.1g	夕A定食 ☆和風チキンカツ 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 みそ汁 デザート 652kcal/3.5g	夕A定食 ♪めばるの 大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 625kcal/3.1g	夕A定食 豚肉と茄子の 香味たれ 南瓜のそぼろ煮 彩りなます ご飯 みそ汁 果物 622kcal/3.0g
	夕B定食 牛肉のスタミナ炒め いわしつみれの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.0g	夕B定食 鱈のさらさ蒸し 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 かき玉汁 果物 621kcal/3.0g	夕B定食 穴子ちらし寿司 青菜とイカの塩炒め アスパラのマヨ和え すまし汁 デザート 652kcal/3.3g	夕B定食 豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 649kcal/2.6g	夕B定食 白身魚のムニエル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 コーンスープ デザート 569kcal/2.9g	夕B定食 牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 玉子スープ 果物 652kcal/2.9g	夕B定食 鯛のちり蒸し 南瓜のそぼろ煮 彩りなます ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.0g

食事予約表は 7月25日(火) 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