



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13日(日)~8月19日(土)



	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19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 ご飯 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 ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g	巢籠り卵 カリフラワーの粒マスタード和え ふりかけ ご飯 みそ汁 456kcal/3.5g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g	☆鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 にんじんサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g	高野豆腐の煮物 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 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 カスタードロール 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 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	豚肉のべっこう煮 オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 にはスープ 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 にはスープ 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 スナッフ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	♪豚肉とレンコンの 塩炒め 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 果物 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 デザート 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 スナッフ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 果物 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 デザート 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	☆夏野菜の 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29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

ハーベスト株式会社