



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20日(日)～8月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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 バター醤油焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 517kcal/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 シークワーサーゼリー 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	鶏のさっぱり煮 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g	♪赤魚の中華蒸し 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/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 シークワーサーゼリー 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 レンコンの甘辛炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 658kcal/3.0g	カレーの煮付け にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 532kcal/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	☆とんかつ 梅肉おろし添え 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 685kcal/2.9g	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	特別食 チキンソテー ～夏野菜のラタトゥイユソース～ 枝豆とコーンの洋風かき揚げ 桃と生ハムの冷製パスタ かぼちゃのポタージュ ソフトロール デザート 698kcal/3.8g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し レンコンの甘辛炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 613kcal/3.1g	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	鯖の 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	チキン南蛮 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 689kcal/3.2g	♪鯿のさんが焼き 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 545kcal/3.2g	牛肉とエリンギの オイスター炒め ゴーヤチャンプルー もずく酢 ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.0g	

食事予約表は 8月14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