



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27日(日)~9月2日(土)



	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 464kcal/2.9g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 434kcal/3.0g	薩摩揚げの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 らっきょう漬 ご飯 みそ汁 455kcal/2.9g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/2.8g	高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 454kcal/2.9g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 447kcal/2.9g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/2.8g	ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.0g	彩りスクランブルエッグ チンゲン菜の和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/2.9g	茄子のココット オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 453kcal/2.9g	ツナと野菜の スープ煮 インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 459kcal/2.9g	クラムチャウダー カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/2.9g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 462kcal/2.8g
昼食	昼A定食 かき揚げ ピーマンの時雨煮 スナップエンドウのおかか和え ご飯 かき玉スープ 493kcal/2.9g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 中華スープ 481kcal/3.0g	カレイのマヨ焼き 水菜ときのこの煮浸し レタスとミカンのサラダ ご飯 みそ汁 513kcal/3.0g	中華定食 酢豚 春巻き 春雨の中華風サラダ ご飯 ワカメスープ 561kcal/3.1g	鰯の香味焼き もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/3.0g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 しろ菜の昆布和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 460kcal/3.0g	鯖の味噌煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 すまし汁 493kcal/3.0g
	昼B定食 海老ピラフ ピーマンの時雨煮 スナップエンドウのおかか和え かき玉スープ 431kcal/2.8g	♪たらの竜田揚げ丼 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 557kcal/3.1g	焼きそば 水菜ときのこの煮浸し レタスとミカンのサラダ みそ汁 522kcal/3.0g	親子丼 もやしの胡麻和え フルーツ みそ汁 524kcal/3.1g	明太子スパゲティ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 524kcal/3.1g	サラダうどん にらのお浸し フルーツ 516kcal/3.0g	
夕食	夕A定食 牛肉の柳川風煮 茄子の味噌炒め 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 617kcal/3.3g	白身魚のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 デザート 546kcal/3.1g	豚肉のソテー にんにくソース イカとアスパラの炒め物 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 635kcal/3.0g	鱈の照り焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 588kcal/3.2g	牛しゃぶと蒸し野菜 (胡麻ダレ) ごぼうの炒り煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 531kcal/3.2g	ぶり大根 ひじき煮 青菜の辛子和え 赤飯 すまし汁 果物 605kcal/3.1g	牛肉の野菜巻き 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 669kcal/3.1g
	夕B定食 鮭といくらの 親子ちらし寿司 茄子の味噌炒め 小松菜のお浸し すまし汁 果物 592kcal/3.3g	チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 デザート 602kcal/3.2g	ミックスフライ イカとアスパラの炒め物 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 625kcal/3.1g	♪鶏肉と野菜の チーズソースかけ 七彩ひろうすの炊き合わせ 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 619kcal/2.9g	海鮮八宝菜 ごぼうの炒り煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.0g	☆鶏ささみ天ぷら 梅肉おろし添え ひじき煮 青菜の辛子和え 赤飯 すまし汁 果物 600kcal/3.3g	鯛の地中海風煮込 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 コーンスープ デザート 585kcal/3.2g

食事予約表は 8月21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