



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4日(日)~8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 焼きししゃも ほうれん草のお浸し 梅干し ご飯 みそ汁 374kcal/3.3g/13.7g	朝A定食 干草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/2.9g/14.0g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 433kcal/2.9g/19.2g	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 407kcal/2.9g/15.2g	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 409kcal/2.9g/8.3g	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 488kcal/2.9g/25.0g	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 398kcal/2.9g/12.3g
	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 641kcal/3.0g/25.1g	朝B定食 クラムチャウダー レタスサラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 589kcal/2.9g/25.4g	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 546kcal/2.9g/21.1g	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 545kcal/2.7g/17.9g	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 620kcal/2.7g/21.4g	朝B定食 ウイナーソーテーと ハッシュドポテト フルーツ イギリスパン ミルク 667kcal/2.9g/20.5g	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 597kcal/3.0g/19.4g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 551kcal/3.0g/20.2g	昼A定食 たらの甘酢あんかけ 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 中華スープ 485kcal/2.9g/21.4g	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 452kcal/2.9g/22.9g	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 487kcal/2.9g/19.4g	昼A定食 カレーの変わり焼き 水菜の和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 460kcal/2.8g/21.4g	昼A定食 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソーテー ぜんまいの胡麻和え ご飯 みそ汁 584kcal/3.0g/23.7g	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 533kcal/2.9g/20.7g
	昼B定食 ☆沖縄風かき揚げ (ゴーヤ入り) 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 507kcal/3.0g/11.6g	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 480kcal/3.0g/15.5g	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 417kcal/2.8g/16.7g	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 493kcal/3.0g/18.7g	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 578kcal/3.1g/23.7g	昼B定食 梅おろしうどん ほうれん草のソーテー ぜんまいの胡麻和え 444kcal/3.2g/15.0g	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 466kcal/3.0g/17.9g
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 584kcal/3.1g/30.4g	土用の丑の日 うなぎのちらし寿司 ♪大根と豚肉のあっさり煮	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 651kcal/3.1g/32.0g	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 582kcal/3.1g/27.0g	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 686kcal/3.3g/38.6g	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 594kcal/3.2g/27.8g	夕A定食 豚肉と茄子の 香味たれ 里芋のそぼろ煮 きのこのポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 636kcal/3.2g/21.0g
	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 581kcal/3.0g/32.8g	夕B定食 ごま豆腐 赤だし デザート 728kcal/3.3g/31.5g	夕B定食 さわらの 中華風胡麻だれ 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 530kcal/3.3g/29.9g	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 614kcal/3.0g/25.9g	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 667kcal/3.1g/30.0g	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 681kcal/3.4g/36.3g	夕B定食 鯛のちり蒸し 里芋のそぼろ煮 きのこのポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 546kcal/3.1g/31.9g

食事予約表は 7月26日(金) 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