



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11日(日)~8月17日(土)



	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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 456kcal/2.7g/18.7g	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 488kcal/3.0g/25.8g	巣ごもり卵 カリフラワーの粒マスタード和え ふりかけ ご飯 みそ汁 412kcal/2.8g/15.1g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 376kcal/3.6g/15.3g	☆鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 475kcal/2.6g/19.5g	炒り玉子 にんじんサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 432kcal/2.7g/19.1g	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/2.9g/11.0g
	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 613kcal/2.8g/26.6g	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 500kcal/2.9g/23.6g	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 555kcal/2.9g/19.3g	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 523kcal/2.6g/20.7g	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 584kcal/2.9g/19.1g	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 505kcal/2.6g/16.5g	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 571kcal/2.9g/18.2g
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 682kcal/3.0g/31.0g	赤魚の味噌煮 南瓜のいとこ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 497kcal/3.1g/21.5g	鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 580kcal/3.0g/22.7g	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 459kcal/2.6g/12.2g	麻婆茄子 チンゲン菜の煮浸し たたき胡瓜 ご飯 中華スープ 519kcal/2.8g/12.8g	鯖の塩焼き いんげん胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 513kcal/2.8g/22.4g	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 597kcal/3.0g/24.4g
	昼B定食 ☆ざるそば  五目豆 ピーマンの焼き浸し 409kcal/2.6g/15.1g	焼きビーフン 南瓜のいとこ煮 フルーツ すまし汁 463kcal/3.0g/17.3g	ネギトロ ねばねば丼 山菜ナムル フルーツ みそ汁 472kcal/2.8g/17.5g	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 507kcal/2.8g/17.4g	きつねうどん  チンゲン菜の煮浸し たたき胡瓜 421kcal/2.9g/13.9g	中華丼 いんげん胡麻和え フルーツ みそ汁 580kcal/3.2g/23.8g	ぶっかけそうめん  長芋の煮物 フルーツ 455kcal/3.3g/15.7g
夕食	夕A定食 カレイの煮付け 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 565kcal/3.2g/27.0g	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 548kcal/3.1g/19.6g	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/3.3g/30.8g	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 572kcal/3.2g/28.8g	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 590kcal/3.3g/33.5g	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 682kcal/3.2g/32.0g	ぶりの照り焼き しろ菜の煮浸し 卵豆腐 ご飯 みそ汁 果物 571kcal/3.0g/27.4g
	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 623kcal/3.2g/28.1g	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 572kcal/3.2g/29.9g	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 535kcal/3.2g/32.5g	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 676kcal/3.4g/26.7g	♪鶏肉と海老の ガーリック炒め さつま揚げの煮物 青菜のきのこ和え ご飯 みそ汁 果物 602kcal/3.2g/30.9g	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 698kcal/3.0g/34.8g	☆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 667kcal/3.4g/31.5g

食事予約表は 7月30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