



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18日(日)~8月24日(土)



	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	朝A定食 がんもの炊き合わせ ブロッコリーサラダ 梅干し ご飯 みそ汁 432kcal/3.5g/14.5g	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 419kcal/2.9g/14.4g	ほっけの開き オクラの昆布和え 納豆 ご飯 みそ汁 426kcal/2.9g/21.8g	明太子出し巻き玉子 キャベツの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 406kcal/2.6g/13.9g	笹かまの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 395kcal/3.0g/12.9g	☆鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 480kcal/2.7g/25.8g	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 406kcal/3.0g/12.3g
	朝B定食 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 649kcal/2.7g/20.8g	具たくさん豆スープ レタスの和え物 フルーツ ミネラルロール ミルク 461kcal/2.9g/17.1g	スペイン風オムレット オクラの昆布和え チーズ イギリスパン ミルク 526kcal/2.7g/21.5g	スクランブルエッグと マカロニサラダ フルーツ トースト ミルク 619kcal/2.6g/22.2g	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 630kcal/3.0g/23.1g	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 589kcal/3.0g/20.6g	プレーンオムレットと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 511kcal/2.6g/17.6g
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 528kcal/3.0g/18.0g	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 587kcal/3.1g/22.3g	さわらの竜田焼き ふきの青煮 シークワーサーゼリー ご飯 みそ汁 533kcal/2.7g/22.7g	豚肉の生姜焼き ほうれん草の煮浸し 胡瓜のナムル ご飯 すまし汁 433kcal/3.1g/13.1g	鯖の高麗焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 515kcal/3.0g/22.9g	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 565kcal/3.0g/22.1g	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 478kcal/3.0g/20.2g
	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 514kcal/2.7g/20.9g	☆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 602kcal/3.0g/27.9g	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 604kcal/3.0g/29.8g	木の葉丼 ほうれん草の煮浸し 胡瓜のナムル すまし汁 514kcal/3.0g/17.9g	♪野沢菜しらす チャーハン 切干大根の炒め煮 フルーツ みそ汁 503kcal/3.1g/15.5g	にしんそば 人参の金平 白菜のなめたけ和え 403kcal/2.8g/10.4g	梅おろしうどん(冷) 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ 415kcal/3.4g/11.6g
夕食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き にら玉 たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 660kcal/3.2g/31.0g	カレーの黄金焼き レンコンの甘辛炒め 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 558kcal/3.2g/29.2g	☆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 584kcal/3.2g/29.2g	鯛の塩焼き ズッキーニとベーコンのソテー 焼き茄子 ご飯 みそ汁 デザート 564kcal/2.7g/24.8g	特別食 ガシラの姿煮 (ケアはめばる) もろこし豆腐 ハモの酢の物 619kcal/3.3g/38.1g	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 637kcal/3.1g/29.1g	☆とんかつの 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 697kcal/2.7g/29.6g
	夕B定食 鮭のレモン蒸し にら玉 たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 601kcal/3.3g/34.5g	豚肉の葱ソース レンコンの甘辛炒め 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 679kcal/2.8g/26.1g	穴子ちらし寿司 春雨の炒め物 わけぎといかのぬた和え すまし汁 果物 680kcal/3.3g/27.3g	チキン南蛮 ズッキーニとベーコンのソテー 焼き茄子 ご飯 みそ汁 デザート 689kcal/3.2g/28.5g	オクラとモロヘイヤの ポン酢ジュレかけ 新生姜の炊き込みご飯 赤だし デザート 619kcal/3.3g/38.1g	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 555kcal/3.2g/30.0g	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 526kcal/3.3g/26.2g

食事予約表は 8月3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