



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25日(日)~8月31日(土)



	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31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 530kcal/2.9g/21.8g	朝A定食 鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 421kcal/3.5g/19.1g	朝A定食 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 424kcal/3.0g/17.2g	朝A定食 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 416kcal/2.9g/13.1g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 473kcal/2.6g/24.0g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 440kcal/2.9g/17.4g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 390kcal/2.9g/13.1g	
	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 645kcal/3.1g/27.0g	朝B定食 ホットケーキ 野菜サラダ フルーツ ミルク 484kcal/2.5g/17.4g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ チンゲン菜の和ドレ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 570kcal/2.6g/24.0g	朝B定食 茄子のココット オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 602kcal/2.8g/26.1g	朝B定食 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 585kcal/2.9g/21.3g	朝B定食 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 637kcal/2.9g/25.7g	朝B定食 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 617kcal/2.8g/23.9g	
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 597kcal/2.9g/17.6g	昼A定食 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 513kcal/3.0g/15.3g	昼A定食 カレーのマヨ焼き 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 559kcal/3.0g/22.1g	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 680kcal/2.9g/19.9g		昼A定食 鰯の香味焼き もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 506kcal/2.8g/23.4g	昼A定食 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 529kcal/2.8g/19.0g	昼A定食 鯖の味噌煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 すまし汁 521kcal/3.0g/21.6g
	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 480kcal/3.0g/21.1g	♪たらの カレー竜田揚げ丼 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 677kcal/2.9g/27.5g	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 452kcal/3.1g/15.2g			親子丼 もやしの胡麻和え フルーツ みそ汁 628kcal/3.0g/27.7g	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 527kcal/3.0g/18.9g	サラダうどん にらのお浸し フルーツ 441kcal/2.6g/12.7g
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 626kcal/3.1g/32.5g	夕A定食 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 534kcal/3.2g/31.1g	夕A定食 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 678kcal/3.2g/26.4g	夕A定食 さわらの照り焼き 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 565kcal/3.4g/30.9g	夕A定食 牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ ごぼうの炒り煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 590kcal/2.7g/29.4g	夕A定食 ぶり大根 ひじき煮 青菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 554kcal/3.0g/23.2g	夕A定食 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 764kcal/3.2g/35.9g	
	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 673kcal/3.3g/27.8g	夕B定食 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 714kcal/3.2g/32.5g	夕B定食 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 760kcal/3.2g/22.6g	夕B定食 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 702kcal/2.9g/28.7g	夕B定食 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 553kcal/3.2g/25.4g	夕B定食 ☆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 ご飯 すまし汁 果物 628kcal/3.4g/29.9g	夕B定食 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 668kcal/3.3g/31.1g	

食事予約表は 8月19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