



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  
9月1日(日)~9月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜の土佐和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/3.0g/18.8g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル らっきょう漬け ご飯 みそ汁 415kcal/2.9g/14.9g	菜めし粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 339kcal/3.4g/8.8g	厚焼き卵 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/3.1g/14.0g	がんもの含め煮 キャベツの甘酢和え 味付けのり ご飯 みそ汁 423kcal/2.9g/14.1g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.7g/26.9g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 408kcal/2.9g/14.9g
	朝B定食 ハム野菜ソテーと ミニグラタン フルーツ ロールパン ミルク 596kcal/2.9g/20.2g	魚肉ソーセージの スープ煮 もやしナムル フルーツ カスタードロール ミルク 555kcal/2.9g/17.8g	スクランブルエッグと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 613kcal/2.6g/23.6g	海老と野菜のソテー 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ トースト ミルク 583kcal/2.7g/20.5g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 657kcal/3.0g/22.5g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 529kcal/2.7g/20.8g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 668kcal/2.7g/19.9g
昼食	昼A定食 コロッケ2種盛り 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 636kcal/3.2g/12.8g	赤魚の塩麹蒸し 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g/19.8g	鶏肉の ママレード焼き しろ菜のおかか和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 609kcal/3.0g/21.6g	鱈の煮付け 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 495kcal/3.0g/28.4g	太刀魚の レモンムニエル さつま芋の洋風金平 インゲンのピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 562kcal/3.0g/18.8g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め きのこポン酢 フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.8g/16.9g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 602kcal/3.0g/20.8g
	昼B定食 たぬきそば 人参と筍の炒め物 フルーツ 409kcal/2.6g/14.5g	木の葉丼 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ みそ汁 542kcal/3.1g/18.6g	ベーコンときのこの 和風スパゲティ グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 533kcal/3.0g/17.3g	葱塩豚丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 644kcal/3.0g/26.3g	チキンライス さつま芋の洋風金平 インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ 535kcal/3.0g/15.0g	冷やし中華 シューマイ きのこポン酢 406kcal/3.0g/17.3g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 635kcal/3.0g/16.4g
夕食	夕A定食 さわらの西京焼き ズッキーニと小柱のソテー きのこのレモンマリネ 赤飯 すまし汁 果物 663kcal/3.1g/30.3g	豚ロースの 生姜焼き ゴーヤのかき揚げ ごぼうサラダ ご飯 すまし汁 果物 488kcal/3.0g/12.0g	ぶりの塩焼き 豆腐の柚子あんかけ イカとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 519kcal/3.1g/27.6g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 茄子にしん パプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 デザート 724kcal/3.0g/24.6g	牛肉のすき煮 ふろふき大根 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.2g/39.2g	鯛の照り煮 スナップエンドウのバターソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 596kcal/3.0g/23.7g	黒酢酢豚 海老と舞茸の炒め物 もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 659kcal/3.1g/23.2g
	夕B定食 ♪チキンソテー トマトソース ズッキーニと小柱のソテー きのこのレモンマリネ 赤飯 すまし汁 果物 692kcal/3.0g/28.5g	☆サーモンの バター焼き ゴーヤのかき揚げ ごぼうサラダ ご飯 すまし汁 果物 695kcal/3.1g/29.4g	牛肉と野菜の 五目炒め 豆腐の柚子あんかけ イカとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 果物 517kcal/3.2g/27.7g	☆ハモと野菜の 天ぷら 茄子にしん パプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 デザート 715kcal/3.0g/24.4g	カレイの中華蒸し ふろふき大根 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 540kcal/3.2g/25.3g	スコッチエッグ スナップエンドウのバターソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 コーンスープ デザート 794kcal/3.4g/33.5g	白身魚の漬け焼き 海老と舞茸の炒め物 もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 524kcal/3.1g/26.9g

食事予約表は 8月26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