



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8日(日)~9月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/2.9g/20.7g	さんまの干物 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 447kcal/2.7g/19.5g	高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/22.8g	笹かまの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 402kcal/3.5g/12.7g	☆鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 475kcal/2.6g/19.6g	ふくさ玉子 玉ねぎの甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 446kcal/3.0g/21.1g	三種盛り(いわし) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 420kcal/2.9g/13.2g
	朝B定食 南瓜と帆立の クリーム煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 650kcal/3.1g/24.5g	フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 630kcal/2.6g/28.1g	彩りスクランブルエッグ カニカマサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 589kcal/2.7g/26.0g	茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 581kcal/2.9g/26.3g	ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 647kcal/2.7g/19.5g	具たくさん豆スープ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 543kcal/2.9g/17.2g	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 614kcal/2.8g/24.1g
昼食	昼A定食 豚肉の甘みそ炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 すまし汁 528kcal/3.0g/16.3g	☆鶏じゃが ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 593kcal/3.0g/22.5g	カレイのムニエル レンコンの煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 490kcal/3.0g/22.1g	赤魚のみぞれ煮 オクラとなめこの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 494kcal/3.0g/19.9g	筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 569kcal/2.9g/21.2g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 513kcal/3.0g/22.1g	鶏肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 571kcal/2.8g/24.9g
	昼B定食 ゆかり風味の 混ぜ寿司 長芋の白煮 フルーツ すまし汁 487kcal/3.1g/14.0g	冷やしたぬきそば ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 530kcal/2.8g/18.7g	きのこの あんかけうどん レンコンの煮物 胡瓜のもろみ和え 415kcal/3.0g/14.1g	貝柱と野菜の かき揚げ丼 オクラとなめこの和え物 フルーツ みそ汁 532kcal/2.7g/14.9g	かに玉 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 530kcal/3.1g/19.9g	豚肉の ケチャップ炒め しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 519kcal/2.9g/14.9g	醤油ラーメン 餃子 フルーツ 458kcal/3.4g/20.7g
夕食	夕A定食 さわらのさらさ蒸し チンゲン菜と揚げの煮浸し イカの香味和え ご飯 赤だし 果物 580kcal/3.2g/29.3g	鮭の ちゃんちゃん焼き 茄子のそぼろあんかけ 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 697kcal/3.1g/35.1g	豚肉の柚子胡椒焼き ズッキーニとベーコンのソテー 野菜のピクルス ご飯 みそ汁 果物 646kcal/3.2g/24.0g	鶏肉の粕漬け焼き ごぼうの炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 650kcal/3.0g/24.2g	鰯と野菜のフライ 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 760kcal/3.3g/33.0g	牛肉の甘辛煮 あさりとアスパラの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 543kcal/3.2g/30.6g	ぶりの漬け焼き ひじき煮 菊菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 565kcal/3.1g/24.4g
	夕B定食 鶏肉のホイル焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し イカの香味和え ご飯 赤だし 果物 656kcal/3.0g/29.1g	韓国風牛肉炒め 茄子のそぼろあんかけ 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 625kcal/3.0g/36.2g	☆エビフライカレー ズッキーニとベーコンのソテー 野菜のピクルス コンソメスープ 果物 682kcal/3.4g/15.2g	鯛の白ワイン蒸し ごぼうの炒り煮 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 528kcal/3.1g/24.3g	♪豚肉とさつま芋の 照り煮 七彩ひろうすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 706kcal/3.2g/31.1g	白身魚の香草焼き あさりとアスパラの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 574kcal/3.2g/29.6g	ポークソテー オニオンソース ひじき煮 菊菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 616kcal/3.2g/23.9g

食事予約表は 9月2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