



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3日(日)～8月9日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食	焼きししゃも ほうれん草のお浸し 梅干し ご飯 みそ汁 367kcal/3.3g/13.7g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g/14.0g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 470kcal/2.9g/19.3g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 407kcal/2.9g/15.2g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/2.9g/8.3g	☆鮭の塩焼き じゃが芋の煮っころがし 納豆 ご飯 みそ汁 544kcal/2.9g/25.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g/12.3g
	朝B定食	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 670kcal/3.1g/24.2g	クラムチャウダー レタスサラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 589kcal/2.9g/25.4g	ミートボールの トマト煮 キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 555kcal/3.0g/21.3g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 545kcal/2.7g/17.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 650kcal/2.7g/21.4g	ウイナーソーテーと ハッシュドポテト フルーツ イギリスパン ミルク 688kcal/2.9g/20.3g	カレーパスタスープ ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 597kcal/3.0g/19.4g
昼食	昼A定食	筑前煮 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 594kcal/3.0g/19.8g	たらの甘酢あんかけ パプリカとツナの炒め物 胡瓜の酢の物 ご飯 中華スープ 515kcal/3.0g/21.8g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 495kcal/3.0g/23.6g	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/19.4g	カレイの変わり焼き 水菜の和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 460kcal/2.1g/21.4g	鶏肉の照り焼き ほうれん草のソーテー ぜんまいの胡麻和え ご飯 みそ汁 578kcal/3.0g/23.8g	鯖の揚げ煮 いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 561kcal/3.0g/20.4g
	昼B定食	☆沖縄風かき揚げ (ゴーヤ入り) 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/11.5g	五目チャーハン パプリカとツナの炒め物 胡瓜の酢の物 中華スープ 489kcal/3.0g/15.9g	冷やし中華 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト 377kcal/3.0g/16.2g	梅おろしうどん もやしの胡麻和え フルーツ 351kcal/3.1g/13.3g	マカロニグラタン 水菜の和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 634kcal/3.1g/22.5g	☆カニ玉 ほうれん草のソーテー ぜんまいの胡麻和え ご飯 にらスープ 572kcal/3.0g/21.1g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 465kcal/3.0g/17.7g
夕食	夕A定食	鮭の生姜焼き いわしつみれの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.2g/29.8g	豚バラと野菜の煮物 スナッPEndウの卵とし 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 769kcal/3.1g/23.5g	牛肉の甘辛煮 青菜とイカの塩炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 593kcal/3.2g/29.4g	ぶりのホイル焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 541kcal/3.2g/25.1g	豚肉の柚子胡椒焼き 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 みそ汁 デザート 652kcal/3.3g/26.8g	めばるの 大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 528kcal/3.2g/26.1g	豚肉と茄子の 香味たれ 里芋のそぼろ煮 きのこのポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 662kcal/3.2g/20.9g
	夕B定食	牛肉のスタミナ炒め いわしつみれの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 566kcal/3.2g/32.4g	♪スズキの バター醤油焼き スナッPEndウの卵とし 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.2g/27.3g	さわらの 中華風胡麻だれ 青菜とイカの塩炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 632kcal/3.2g/30.1g	鶏肉の竜田揚げ 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 果物 630kcal/3.2g/27.0g	白身魚のムニエル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 コンスープ デザート 677kcal/3.2g/29.1g	牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 636kcal/3.4g/32.5g	鯛のちり蒸し 里芋のそぼろ煮 きのこのポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 596kcal/3.1g/31.8g

食事予約表は 7月25日(金) 午後5時までにご提出下さい。

予約変更は前日11時まで(8/9の変更は

8月6日(水) 午後5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