



バラエティ豊かにメニューをそろえました。 パスツール加古川

栄養バランスもGOOD!

8月10日(日)～8月16日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 鰯の開き もやしの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/2.9g/19.1g	肉団子の照り煮 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 572kcal/3.0g/25.9g	巣ごもり卵 カリフラワーの粒マスタード和え ふりかけ ご飯 みそ汁 468kcal/2.9g/14.9g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 389kcal/3.4g/14.3g	☆鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 495kcal/2.7g/19.5g	炒り玉子 にんじんサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 482kcal/2.9g/19.1g	高野豆腐の煮物 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/11.0g
	朝B定食 夏野菜のココット もやしの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 678kcal/2.9g/26.1g	ハムステーキと コールスローサラダ ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 457kcal/2.9g/22.2g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え チーズ イギリスパン ミルク 567kcal/2.9g/19.4g	彩りスクランエッグと ワカメサラダ フルーツ トースト ミルク 565kcal/2.8g/20.9g	ベーコンと 野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 647kcal/2.9g/19.1g	はんぺんの チーズ焼き にんじんサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 512kcal/2.8g/17.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 601kcal/2.9g/18.2g
昼食	昼A定食 チキンピカタ 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 627kcal/3.0g/28.4g	赤魚の味噌煮 南瓜のいとこ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 508kcal/3.0g/21.6g	鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 578kcal/3.0g/22.7g	豚肉のべっこう煮 オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 にらスープ 459kcal/2.9g/12.2g	麻婆茄子 チンゲン菜の煮浸し たたき胡瓜 ご飯 中華スープ 583kcal/3.0g/12.9g	鯖の塩焼き いんげん胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 520kcal/3.0g/22.4g	鶏肉と野菜の 味噌炒め 長芋の煮物 フルーツ ご飯 すまし汁 625kcal/3.0g/24.3g
	昼B定食 ☆ざるそば 五目豆 ピーマンの焼き浸し 465kcal/2.9g/18.1g	焼きビーフン 南瓜のいとこ煮 フルーツ すまし汁 465kcal/3.0g/17.4g	ネギトロ ねばねば丼 山菜ナムル フルーツ みそ汁 472kcal/3.0g/17.5g	レタスとひき肉の チャーハン オクラのおかか和え オレンジゼリー にらスープ 507kcal/3.0g/17.4g	きつねうどん チンゲン菜の煮浸し たたき胡瓜 437kcal/3.0g/13.3g	中華丼 いんげん胡麻和え フルーツ みそ汁 571kcal/3.0g/23.6g	ぶっかけそうめん 長芋の煮物 フルーツ 446kcal/3.2g/15.5g
夕食	タA定食 カレーの煮付け スナッPEndウのバターソテー 春雨サラダ ご飯 みそ汁 果物 568kcal/3.2g/26.9g	豚肉とレンコンの 塩炒め 大根といかの煮物 ♪ゴーヤとベーコンの和え物 ご飯 赤だし 果物 611kcal/3.2g/20.8g	白身魚のから揚げ きのこあんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 690kcal/3.1g/31.4g	鯛の幽庵焼き あさりとアスパラのソテー ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 596kcal/3.2g/29.1g	さわらの照り焼き さつま揚げの煮物 青菜のきのこ和え ご飯 みそ汁 果物 580kcal/3.3g/29.6g	煮豚 ズッキーニとトマトのソテー ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 683kcal/3.2g/32.6g	ぶりの照り焼き しろ菜の煮浸し 卵豆腐 ご飯 みそ汁 果物 618kcal/3.2g/27.4g
	タB定食 ☆肉じゃが スナッPEndウのバターソテー 春雨サラダ ご飯 みそ汁 果物 597kcal/3.2g/27.6g	鮭のホイル包み焼き 大根といかの煮物 ♪ゴーヤとベーコンの和え物 ご飯 赤だし 果物 641kcal/3.2g/31.2g	牛肉とホタテの 中華炒め 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 582kcal/3.2g/32.7g	豆腐ハンバーグ あさりとアスパラのソテー ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 676kcal/3.4g/26.4g	鶏肉と海老の ガーリック炒め さつま揚げの煮物 青菜のきのこ和え ご飯 みそ汁 果物 645kcal/3.2g/31.2g	白身魚のフライ ズッキーニとトマトのソテー ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 692kcal/3.2g/35.6g	☆夏野菜の ビーフカレー しろ菜のソテー 彩りサラダ 果物 746kcal/3.3g/28.9g

食事予約表は 7月29日(火) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は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