



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17日(日)～8月23日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	朝A定食	がんもの炊き合わせ ブロッコリーサラダ 梅干し ご飯 みそ汁 454kcal/3.3g/14.5g	三種盛り(小柱) レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 404kcal/2.9g/14.3g	ほっけの開き オクラの昆布和え 納豆 ご飯 みそ汁 446kcal/2.9g/21.8g	明太子出し巻き玉子 キャベツの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 426kcal/2.8g/13.9g	笹かまの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 412kcal/3.0g/12.3g	☆鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 560kcal/2.9g/25.8g	五彩蒸しの含め煮 チンゲン菜の山葵和え 味付けのり ご飯 みそ汁 406kcal/2.9g/12.3g
	朝B定食	スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 653kcal/2.9g/24.7g	具たくさん豆スープ レタスの和え物 フルーツ ミネラルロール ミルク 493kcal/2.9g/17.1g	ジャーマンポテト オクラの昆布和え チーズ イギリスパン ミルク 521kcal/2.8g/17.6g	スクランブルエッグと マカロニサラダ フルーツ トースト ミルク 649kcal/2.7g/22.2g	ミネストローネ スナッペンエンドウのマヨ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 676kcal/3.0g/23.0g	ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 609kcal/2.9g/20.6g	プレーンオムレツと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 511kcal/2.7g/17.6g
昼食	昼A定食	太刀魚の バター醤油焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 577kcal/3.0g/18.1g	鶏肉の柚子胡椒焼き 冬瓜のあんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 545kcal/3.0g/22.3g	さわらの竜田焼き ふきの青煮 ピーチゼリー ご飯 みそ汁 543kcal/3.0g/22.7g	中華定食 酢豚 春巻き 春雨の中華風サラダ ご飯 わかめスープ 701kcal/3.0g/19.9g	鯖の高麗焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ ご飯 すまし汁 536kcal/3.0g/21.9g	鶏のさっぱり煮 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 586kcal/3.0g/22.0g	赤魚の中華蒸し 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/20.1g
	昼B定食	焼き肉丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 546kcal/2.9g/23.3g	☆白身魚の フリッター 冬瓜のあんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 588kcal/3.0g/27.0g	ミートソース スパゲティ ツナサラダ ピーチゼリー コーンスープ 610kcal/3.0g/28.4g		野沢菜しらす チャーハン 切干大根の炒め煮 フルーツ すまし汁 513kcal/3.0g/14.8g	にしんそば 人参の金平 白菜のなめたけ和え 383kcal/3.0g/10.4g	冷やしたぬきうどん 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ 499kcal/3.0g/14.2g
夕食	夕A定食	☆徳島名産メニュー ♪鯛と鳴門わかめの 酒蒸し キャベツの塩麴炒め 537kcal/3.2g/28.7g	カレイの黄金焼き レンコンの甘辛炒め 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 537kcal/3.2g/28.7g	☆牛肉の時雨煮 ほうれん草の煮浸し わけぎといかのぬた和え ご飯 すまし汁 果物 579kcal/3.2g/29.7g	銀鮭の塩焼き ズッキーニとベーコンのソテー 焼き茄子 ご飯 みそ汁 デザート 603kcal/3.2g/26.0g	豚肉とさつま芋の 照り煮 七彩ひろうすの炊き合わせ たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 613kcal/3.2g/25.2g	ぶりの漬け焼き ゴーヤチャンプルー もずく酢 ご飯 みそ汁 果物 618kcal/3.2g/27.7g	☆とんかつの おろし添え 南瓜の田舎煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 716kcal/3.1g/29.5g
	夕B定食	♪小松菜とシラスの すだち和え 炊き込みご飯 赤だし 栗きんとん 642kcal/3.4g/30.4g	豚肉の葱ソース レンコンの甘辛炒め 竹の子の土佐和え ご飯 すまし汁 果物 679kcal/3.2g/25.9g	穴子ちらし寿司 ほうれん草の煮浸し わけぎといかのぬた和え すまし汁 果物 647kcal/3.3g/24.3g	鶏肉と野菜の チーズソースかけ ズッキーニとベーコンのソテー 焼き茄子 ご飯 みそ汁 デザート 670kcal/3.2g/24.8g	はもの柳川風 七彩ひろうすの炊き合わせ たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.2g/34.4g	牛肉とエリンギの オイスター炒め ゴーヤチャンプルー もずく酢 ご飯 みそ汁 果物 608kcal/3.2g/31.5g	鰯の胡麻味噌煮 南瓜の田舎煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.2g/27.2g

食事予約表は 8月2日(土) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は前日11時まで(8/17～20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