



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24日(日)～8月30日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 583kcal/3.0g/21.8g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 441kcal/3.5g/19.1g	薩摩揚げの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 444kcal/3.1g/17.2g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 らっきょう漬 ご飯 みそ汁 436kcal/2.8g/13.1g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 523kcal/2.8g/24.0g	高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.9g/17.1g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 406kcal/2.9g/13.2g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 676kcal/3.2g/27.0g	ホットケーキ 野菜サラダ フルーツ ミルク 614kcal/2.7g/19.1g	彩りスクランブルエッグ チンゲン菜の和ドレ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 565kcal/2.8g/23.5g	茄子のココット オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 587kcal/2.9g/24.9g	ツナと野菜の スープ煮 インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 585kcal/2.9g/21.3g	クラムチャウダー カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 655kcal/2.9g/25.4g	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 617kcal/2.9g/23.9g
昼食	昼A定食 かき揚げ ピーマンの時雨煮 スナッPEndウのおかか和え ご飯 かき玉スープ 644kcal/3.0g/17.3g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 中華スープ 523kcal/3.0g/15.3g	カレーのマヨ焼き 水菜ときのこの煮浸し レタスとミカンのサラダ ご飯 みそ汁 616kcal/3.0g/22.6g	♪鶏肉の 生姜照り焼き キャベツとじゃこの炒め物 胡瓜のナムル ご飯 すまし汁 620kcal/3.0g/22.3g	鰯の香味焼き もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/3.0g/23.3g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 しろ菜の昆布和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 528kcal/3.0g/19.0g	鯖の味噌煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g/21.5g
	昼B定食 海老ピラフ ピーマンの時雨煮 スナッPEndウのおかか和え かき玉スープ 485kcal/3.0g/20.8g	たらの カレー竜田揚げ丼 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 687kcal/3.0g/27.5g	焼きそば 水菜ときのこの煮浸し レタスとミカンのサラダ みそ汁 490kcal/3.1g/16.3g	味噌ラーメン キャベツとじゃこの炒め物 胡瓜のナムル 406kcal/3.4g/22.0g	親子丼 もやしの胡麻和え フルーツ みそ汁 683kcal/3.0g/27.5g	明太子スパゲティ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 525kcal/3.1g/18.9g	サラダうどん にらのお浸し フルーツ 430kcal/2.7g/12.9g
夕食	タA定食 牛肉と里芋の煮物 茄子の味噌炒め 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 果物 654kcal/3.2g/29.4g	白身魚のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 デザート 556kcal/3.2g/31.1g	豚肉のソテー にんにくソース イカとアスパラの炒め物 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 697kcal/3.3g/26.4g	特別食 あゆの塩焼き (ケアは白身魚) 金糸瓜の琥珀煮 冷製茶碗蒸し もろこしご飯 赤だし デザート 645kcal/3.4g/31.0g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ ごぼうの炒り煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 575kcal/3.0g/28.2g	ぶり大根 ひじき煮 青菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 554kcal/3.2g/23.2g	牛肉の野菜巻き 南瓜のいとし煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 680kcal/3.2g/35.4g
	タB定食 鮭といくらの 親子ちらし寿司 茄子の味噌炒め 小松菜のお浸し すまし汁 果物 671kcal/3.4g/27.7g	チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 デザート 698kcal/3.3g/32.6g	ミックスフライ イカとアスパラの炒め物 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 759kcal/3.2g/22.6g		海鮮八宝菜 ごぼうの炒り煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.2g/24.2g	☆鶏ささみの 梅しそ天ぷら ひじき煮 青菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.4g/29.7g	鯛の地中海風煮込 南瓜のいとし煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 コーンスープ デザート 656kcal/3.2g/29.8g

食事予約表は 8月18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