



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31日(日)～9月6日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食	生姜天の炊き合わせ チンゲン菜の土佐和え 納豆 ご飯 みそ汁 476kcal/3.0g/18.6g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル らっきょう漬け ご飯 みそ汁 435kcal/2.9g/14.9g	菜めし粥 三種盛り じゃが芋のほっくり煮 梅干し みそ汁 347kcal/3.3g/13.2g	厚焼き卵 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 496kcal/3.0g/13.7g	がんもの含め煮 キャベツの甘酢和え 味付けのり ご飯 みそ汁 443kcal/2.9g/14.1g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 534kcal/2.8g/26.9g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 454kcal/2.9g/14.8g
	朝B定食	ハム野菜ソテーと ミニグラタン フルーツ ロールパン ミルク 596kcal/2.9g/20.2g	魚肉ソーセージの スープ煮 もやしナムル フルーツ カスタードロール ミルク 525kcal/2.9g/17.8g	スクランブルエッグと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 617kcal/2.7g/23.8g	海老と野菜のソテー 胡瓜の梅マヨ和え フルーツ トースト ミルク 550kcal/2.8g/20.2g	ウイナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 655kcal/2.9g/22.4g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 539kcal/2.7g/20.8g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 668kcal/2.8g/19.9g
昼食	昼A定食	コロッケ2種盛り 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 632kcal/3.2g/12.4g	赤魚の塩麹蒸し 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 445kcal/3.0g/19.8g	鶏肉の ママレード焼き しろ菜のおかか和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 573kcal/3.0g/21.6g	鰯の煮付け 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 519kcal/3.0g/28.5g	太刀魚の レモンムニエル さつま芋の洋風金平 インゲンのピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 592kcal/3.0g/19.3g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め きのこポン酢 フルーツ ご飯 みそ汁 498kcal/3.0g/16.9g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 595kcal/3.0g/20.6g
	昼B定食	たぬきそば 人参と筍の炒め物 フルーツ 458kcal/2.8g/14.4g	木の葉丼 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ みそ汁 512kcal/3.0g/18.6g	ベーコンときのこの 和風スパゲティ グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 533kcal/3.0g/17.3g	葱塩豚丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 648kcal/3.0g/26.3g	チキンライス さつま芋の洋風金平 インゲンのピーナッツ和え コンソメスープ 523kcal/3.0g/15.0g	冷やし中華 シューマイ きのこポン酢 437kcal/3.3g/17.0g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 635kcal/3.0g/16.4g
夕食	夕A定食	さわらの西京焼き ズッキーニと小柱のソテー ♪カリフラワーのレモンマリネ ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.1g/28.3g	豚ロースの生姜焼き ゴーヤのかき揚げ ごぼうサラダ 赤飯 すまし汁 果物 684kcal/3.2g/28.2g	ぶりの塩焼き 茄子にしん めかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 585kcal/3.2g/25.7g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 豆腐の柚子あんかけ パプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 デザート 687kcal/3.2g/28.5g	牛肉のすき煮 ふろふき大根 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 629kcal/3.2g/32.8g	鯛の照り煮 スナッPEndウのバターソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 597kcal/3.0g/23.5g	黒酢酢豚 海老と舞茸の炒め物 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 684kcal/3.2g/27.2g
	夕B定食	チキンソテー トマトソース ズッキーニと小柱のソテー ♪カリフラワーのレモンマリネ ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.2g/26.5g	☆サーモンの バター焼き ゴーヤのかき揚げ ごぼうサラダ 赤飯 すまし汁 果物 715kcal/3.2g/31.4g	牛肉と野菜の 五目炒め 茄子にしん めかぶの和え物 ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.2g/27.2g	☆ハモと野菜の 天ぷら 豆腐の柚子あんかけ パプリカの塩昆布和え ご飯 みそ汁 デザート 661kcal/3.2g/26.5g	カレイの中華蒸し ふろふき大根 オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 546kcal/3.2g/26.0g	スコッチエッグ スナッPEndウのバターソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 コンスープ デザート 828kcal/3.3g/30.0g	白身魚の漬け焼き 海老と舞茸の炒め物 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 549kcal/3.2g/25.9g

食事予約表は 8月25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