



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

9月7日(日)～9月13日(土)



熱量/塩分/蛋白質

|    |      | 7日(日)                                                                   | 8日(月)                                                                   | 9日(火)                                                                          | 10日(水)                                                               | 11日(木)                                                                       | 12日(金)                                                                   | 13日(土)                                                                                |
|----|------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 朝A定食 | やわらか団子の旨煮<br>ふきのピーナッツ和え<br>らっきょう漬け<br>ご飯 みそ汁<br>505kcal/2.9g/14.7g      | さんまの干物<br>ブロッコリーの和え物<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>497kcal/2.9g/19.5g            | 高野豆腐の含め煮<br>グリーンサラダ<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>428kcal/2.9g/17.2g                      | 笹かまの煮物<br>チンゲン菜のなめたけ和え<br>梅干し<br>ご飯 みそ汁<br>409kcal/3.3g/13.0g        | ☆鮭の塩焼き<br>インゲンの和ドレ和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>516kcal/2.7g/19.6g                 | ふくさ玉子<br>玉ねぎの甘辛煮<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>496kcal/2.9g/21.1g                   | 三種盛り(いわし)<br>大根の昆布和え<br>ふりかけ<br>ご飯 みそ汁<br>438kcal/2.8g/13.3g                          |
|    | 朝B定食 | 南瓜と帆立のクリーム煮<br>ふきのピーナッツ和え<br>フルーツ<br>ロールパン ミルク<br>681kcal/3.1g/24.5g    | フレンチトースト<br>ハムサラダ<br>フルーツ<br>ミルク<br>615kcal/2.7g/25.8g                  | プレーンオムレツ<br>デミグラスソース<br>グリーンサラダ<br>ヨーグルト<br>イギリスパン ミルク<br>513kcal/2.9g/20.6g   | 野菜のココット<br>チンゲン菜のなめたけ和え<br>チーズ<br>トースト ミルク<br>584kcal/2.9g/26.6g     | ジャーマンポテト<br>インゲンの和ドレ和え<br>フルーツ<br>ロールパン ミルク<br>658kcal/2.9g/19.5g            | 具たくさん豆スープ<br>オニオンサラダ<br>フルーツ<br>イギリスパン ミルク<br>536kcal/2.9g/17.2g         | ベーコンエッグ<br>大根サラダ<br>ヨーグルト<br>トースト ミルク<br>612kcal/2.9g/23.2g                           |
| 昼食 | 昼A定食 | 豚肉の甘みそ炒め<br>長芋の炊き合わせ<br>フルーツ<br>ご飯 すまし汁<br>525kcal/3.0g/15.4g           | ☆鶏じゃが<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>白菜の甘酢和え<br>ご飯 みそ汁<br>593kcal/3.0g/23.5g        | カレイのムニエル<br>レンコンの煮物<br>胡瓜のもろみ和え<br>ご飯 すまし汁<br>507kcal/3.0g/22.1g               | 赤魚のみぞれ煮<br>オクラとなめこの和え物<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>514kcal/3.0g/19.9g       | 筑前煮<br>ぜんまいの胡麻和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>599kcal/3.0g/21.6g                     | 鯖のねぎ味噌焼き<br>しろ菜のすだち和え<br>オレンジゼリー<br>ご飯 すまし汁<br>576kcal/2.9g/22.3g        | 鶏肉と焼き豆腐の旨煮<br>ニラもやし炒め<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>633kcal/3.0g/24.7g                         |
|    | 昼B定食 | ゆかり風味の混ぜ寿司<br>長芋の炊き合わせ<br>フルーツ<br>すまし汁<br>514kcal/3.0g/13.1g            | 冷やしたぬきそば<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>白菜の甘酢和え<br>533kcal/3.0g/18.6g               | きのこのあんかけうどん<br>レンコンの煮物<br>胡瓜のもろみ和え<br>462kcal/3.0g/14.1g                       | 貝柱と野菜のかき揚げ丼<br>オクラとなめこの和え物<br>フルーツ<br>みそ汁<br>562kcal/2.9g/14.9g      | かに玉<br>ぜんまいの胡麻和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>570kcal/3.1g/20.3g                     | 豚肉のケチャップ炒め<br>しろ菜のすだち和え<br>オレンジゼリー<br>ご飯 すまし汁<br>533kcal/3.0g/15.9g      | 醤油ラーメン<br>餃子<br>フルーツ<br>454kcal/3.4g/20.5g                                            |
| 夕食 | 夕A定食 | さわらのさらさ蒸し<br>チンゲン菜と揚げの煮浸し<br>イカの香味和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>599kcal/3.2g/29.4g | ぶりの漬け焼き<br>茄子のそぼろあんかけ<br>ゴーヤと竹輪の和え物<br>ご飯 すまし汁 果物<br>639kcal/3.2g/28.1g | 豚肉の柚子胡椒焼き<br>ズッキーニとベーコンのソテー<br>ほうれん草のカニカマ和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>641kcal/3.3g/26.6g | 鶏肉の粕漬け焼き<br>ごぼうの甘辛炒め<br>小松菜の辛子和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>654kcal/3.2g/24.2g | 鰯と野菜のフライ<br>七彩ひろうすの炊き合わせ<br>キャベツの梅肉和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 果物<br>758kcal/3.3g/33.3g | 牛肉の甘辛煮<br>あさりとアスパラの炒め物<br>豆苗のツナマヨ和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>588kcal/3.2g/31.5g   | 松花堂弁当<br>天ぷら盛り合わせ<br>♪めばるの利休焼き<br>菊菜のくるみ和え<br>栗ご飯 赤だし<br>祝まんじゅう<br>701kcal/3.3g/29.6g |
|    | 夕B定食 | 鶏肉のホイル焼き<br>チンゲン菜と揚げの煮浸し<br>イカの香味和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>628kcal/3.2g/29.4g  | 韓国風牛肉炒め<br>茄子のそぼろあんかけ<br>ゴーヤと竹輪の和え物<br>ご飯 すまし汁 果物<br>616kcal/3.2g/32.4g | ☆エビフライカレー<br>ズッキーニとベーコンのソテー<br>ほうれん草のカニカマ和え<br>果物<br>692kcal/3.4g/19.7g        | 鯛の白ワイン蒸し<br>ごぼうの甘辛炒め<br>小松菜の辛子和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>532kcal/3.2g/24.3g | 豚肉とさつま芋の照り煮<br>七彩ひろうすの炊き合わせ<br>キャベツの梅肉和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>684kcal/3.2g/31.4g | 白身魚の香草焼き<br>あさりとアスパラの炒め物<br>豆苗のツナマヨ和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>689kcal/3.1g/30.5g |                                                                                       |

食事予約表は 9月1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