



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3日(日)~9月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 彩り厚焼き卵 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 426kcal/2.6g	朝A定食 はんぺんのおろし煮 わかめの酢の物 フルーツ ごはん みそ汁 425kcal/2.9g	朝A定食 鮭の塩焼き レタスのさっぱり和え 納豆 ごはん みそ汁 434kcal/2.9g	朝A定食 わかめとひじきの すり身蒸し 茄子と三つ葉の和え物 梅干し ごはん みそ汁 416kcal/3.0g	朝A定食 焼きししゃも いんげんのくるみ和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 429kcal/3.0g	朝A定食 だし巻き卵 ふきのきんぴら フルーツ ごはん みそ汁 462kcal/2.9g	朝A定食 平天のおかか煮 オクラの和え物 納豆 ごはん みそ汁 445kcal/3.0g
	朝B定食 ミネストローネ ほうれん草の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 543kcal/3.3g	朝B定食 ☆ホットケーキ コールスローサラダ フルーツ ミルク 603kcal/2.0g	朝B定食 小松菜の卵炒め レタスのさっぱり和え フルーツ イギリスパン ミルク 576kcal/3.0g	朝B定食 ハムステーキと ミモザサラダ ヨーグルト トースト ミルク 569kcal/3.2g	朝B定食 具沢山のスープ煮 いんげんのくるみ和え 6Pチーズ ロールパン ミルク 544kcal/3.3g	朝B定食 ポイルウインナーと スパゲティサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 537kcal/3.0g	朝B定食 ﾊﾞｰｺﾝとほうれん草の オムレツとオニオンサラダ フルーツ トースト ミルク 560kcal/3.1g
昼食	昼A定食 豚丼 ブロッコリーのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 584kcal/3.1g	昼A定食 ぶっかけ 五色そうめん 豆苗と舞茸の炒め物 竹輪としその和え物 540kcal/3.5g	昼A定食 ☆鶏のからあげ しろ菜のさっと煮 エノキとパプリカの塩昆布和え ごはん みそ汁 588kcal/3.0g	昼A定食 ざるそば キャベツのレモン酢和え フルーツ 513kcal/3.4g	昼A定食 つくねの照り焼き 水菜のお浸し フルーツ ごはん すまし汁 562kcal/3.1g	昼A定食 さばの煮付け 野菜のピクルス オレンジゼリー ごはん みそ汁 547kcal/3.2g	昼A定食 豚肉の にんにく醤油炒め ひじきの煮物 ごぼうの胡麻酢和え すまし汁 542kcal/3.3g
	昼B定食 たらのフリッター ブロッコリーのなめたけ和え フルーツ ごはん パンプキンスープ 597kcal/3.1g	昼B定食 麻婆豆腐 豆苗と舞茸の炒め物 竹輪としその和え物 ごはん かき玉スープ 587kcal/3.4g	昼B定食 稲庭うどん しろ菜のさっと煮 エノキとパプリカの塩昆布和え 543kcal/3.5g	昼B定食 ☆パンプキングラタン キャベツのレモン酢和え フルーツ ごはん コンソメスープ 638kcal/3.6g	昼B定食 カレーのトマト煮 水菜のドレッシング和え フルーツ ごはん コーンスープ 569kcal/3.3g	昼B定食 ☆オムライス ～デミグラスソース～ 野菜のピクルス オレンジゼリー コンソメスープ 608kcal/3.5g	昼B定食 ちゃんぽん麺 ひじきの煮物 ごぼうの胡麻酢和え 610kcal/3.6g
夕食	夕A定食 筑前煮 ゴーヤの炒め物 三色酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 669kcal/4.1g	夕A定食 あじの胡麻風味焼き さつま芋の糸昆布煮 ピーマンの焼き浸し ご飯 ☆豚汁 果物 673kcal/3.9g	夕A定食 牛肉の和風煮込み もやし炒め 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 660kcal/4.1g	夕A定食 さわらの味噌漬け焼き 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の柚香和え ☆炊き込みご飯 すまし汁 漬物 果物 687kcal/4.0g	夕A定食 豚肉のおろし蒸し 高野豆腐の煮物 玉葱の香味和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 650kcal/3.8g	夕A定食 鯛の塩焼き 白菜の煮浸し いかの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 653kcal/4.1g	【人気メニュー】 ☆海老と秋野菜の 天麩羅 小松菜の菊花浸し フルーツ二種盛り ご飯 みそ汁 漬物 676kcal/4.0g
	夕B定食 すずきの中華蒸し ゴーヤの炒め物 三色酢の物 ご飯 中華スープ 果物 647kcal/4.0g	夕B定食 豚肉の 粒マスタードソース さつま芋の糸昆布煮 ピーマンの焼き浸し ご飯 枝豆スープ 果物 686kcal/4.2g	夕B定食 姫鯛と野菜のグリル もやし炒め 春雨の酢の物 ご飯 コンソメスープ 果物 642kcal/3.8g	夕B定食 チキンソー きのこソース 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の柚香和え ご飯 トマトスープ 果物 690kcal/4.2g	夕B定食 サーモンフライ 高野豆腐の煮物 玉葱の香味和え ご飯 コンソメスープ 果物 703kcal/3.9g	夕B定食 牛肉とポテトのソテー 白菜の煮浸し いかの酢味噌かけ ご飯 オニオンスープ 果物 675kcal/4.1g	

食事予約表は 8月 28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