



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5日(日)～8月11日(土)



		5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝 食	朝A定食	厚揚げの炊き合わせ もやしのゆかり和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 442kcal/2.8g	はんぺんのおろし煮 茄子と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 430kcal/3.0g	カレーの干物 ふきの青煮 納豆 ごはん みそ汁 437kcal/3.1g	ふくさ卵 いんげんのくるみ和え フルーツ ごはん みそ汁 440kcal/2.8g	竹輪の煮物 大根のおかか和え 梅干し ごはん みそ汁 433kcal/3.0g	明太子入りだし巻き卵 オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 442kcal/3.0g	鮭の塩焼き ごぼうのマヨ和え 納豆 ごはん みそ汁 449kcal/3.0g
	朝B定食	スクランブルエッグと豆サラダ 6Pチーズ ロールパン ミルク 566kcal/3.2g	☆ホットケーキ マカロニサラダ ヨーグルト ミルク 603kcal/2.0g	ウイナーソーテーとパンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 553kcal/3.2g	きのこのコーンクリーム煮 いんげんのくるみ和え フルーツ トースト ミルク 571kcal/3.3g	オムレツデミソースと大根サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 544kcal/3.2g	ベーコンソーテーとオクラサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 531kcal/3.1g	野菜のスープ煮 ごぼうのマヨ和え フルーツ トースト ミルク 564kcal/3.3g
昼 食	昼A定食	稲庭うどん レタスとコーンの和え物 フルーツ 539kcal/3.4g	【宮崎ご当地メニュー】 冷や汁 冬瓜のどぼろ煮	鶏つくねの照り焼き たたきごぼう フルーツ ごはん すまし汁 541kcal/3.1g	☆かき揚げ 高野豆腐の煮物 わかめの酢の物 ごはん みそ汁 597kcal/3.2g	牛肉の柳川風煮 エノキの昆布和え フルーツ ごはん すまし汁 565kcal/3.3g	あじの葱味噌焼き しろ菜の煮浸し やわらか杏仁 ごはん すまし汁 547kcal/3.3g	冷や麦 ぜんまいのナムル フルーツ 540kcal/3.3g
	昼B定食	パンプキングラタン レタスとコーンの和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 613kcal/3.4g	ほうれん草のお浸し ごはん	海老のマヨネーズ たたきごぼう フルーツ ごはん ピリ辛スープ 560kcal/3.2g	スパゲティナポリタン わかめサラダ プリン コンソメスープ 613kcal/3.5g	カレイの甘酢あん エノキの昆布和え フルーツ ごはん 中華スープ 554kcal/3.3g	☆ジャージャー麺 肉味噌のせた冷たい麺 しろ菜の煮浸し やわらか杏仁 600kcal/3.5g	☆天津飯 ぜんまいのナムル フルーツ 中華スープ 608kcal/3.4g
夕 食	夕A定食	とり天 ゴーヤチャンプル チンゲン菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 689kcal/4.0g	鯛の塩焼き さつま芋の糸昆布煮 カニカマと胡瓜の山葵和え ご飯 すまし汁 果物 668kcal/4.0g	牛肉の和風煮込み じゃが芋の炒め物 パプリカのマリネ ご飯 みそ汁 果物 673kcal/4.1g	☆しずの煮付け 蓮根の黒胡椒炒め 小松菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 644kcal/4.0g	茹で豚 香味だれ 揚げ出し豆腐 アスパラの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 666kcal/4.0g	【おすすめメニュー】 ☆ちらし寿司 南瓜の含め煮	和風チキンカツ 五目ひじき 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 果物 680kcal/4.0g
	夕B定食	ぶりのにんにくバターソース ゴーヤチャンプル チンゲン菜の胡麻和え ご飯 オニオンスープ 果物 667kcal/4.1g	目玉焼きハンバーグ さつま芋の糸昆布煮 カニカマと胡瓜の山葵和え ご飯 コンソメスープ 果物 673kcal/4.1g	すずきの香草パン粉焼き じゃが芋の炒め物 パプリカのマリネ ご飯 トマトスープ 果物 648kcal/4.0g	チキンピカタ 蓮根の黒胡椒炒め 小松菜の胡麻和え ご飯 枝豆スープ 果物 668kcal/4.1g	☆シーフードカレー 豆腐サラダ フルーツ二種盛り コンソメスープ 701kcal/4.2g	☆茄子と茗荷の和え物 白五ぜんざい 赤だし 668kcal/4.1g	甘鯛の中華蒸し 五目ひじき 小松菜のお浸し ご飯 豆苗スープ 果物 659kcal/4.1g

食事予約表は 7月 30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