



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strール加古川
8月19日(日)~8月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 がんものあんかけ ごぼうの和ドレ和え かつおのふりかけ ごはん みそ汁 433kcal/2.9g	貝柱入り卵焼き じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ごはん みそ汁 449kcal/2.8g	鮭の塩焼き レタスの和え物 納豆 ごはん みそ汁 443kcal/3.1g	平天のおかか煮 大根のマヨ和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 458kcal/3.0g	巣ごもり卵 カリフラワーのマリネ フルーツ ごはん みそ汁 444kcal/2.9g	おかず三種盛り キャベツのしそ和え 納豆 ごはん みそ汁 439kcal/3.1g	焼きししゃも しる菜のおかか和え 梅干し ごはん みそ汁 420kcal/3.1g
	朝B定食 ほうれん草の卵炒め ごぼうの和ドレ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 528kcal/3.2g	☆フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 602kcal/2.6g	カレーパスタスープ レタスの和え物 6Pチーズ イギリスパン ミルク 558kcal/3.3g	ミートボール 大根のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 547kcal/3.0g	ツナの トマトクリーム煮 カリフラワーのマリネ フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/3.3g	ベーコンエッグと 海藻サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 535kcal/3.2g	ウイナーソーテーと かにかまサラダ ヨーグルト トースト ミルク 544kcal/3.1g
昼食	昼A定食 鶏の照り焼き しる菜の昆布和え フルーツ ごはん すまし汁 542kcal/3.1g	赤魚の漬け焼き ピーマンの時雨煮 もやしとにらの和え物 ごはん みそ汁 538kcal/3.2g	ぶっかけうどん(冷) チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ 530kcal/3.4g	☆ばら寿司 ブロッコリーの貝柱あん 胡瓜と茗荷の和え物 赤だし 536kcal/3.3g	豚肉の梅風味炒め ぜんまいの煮物 パインヨーグルト ごはん すまし汁 567kcal/3.3g	さわらの煮付け 小松菜のんにく炒め 冷奴 ごはん みそ汁 557kcal/3.3g	☆三色丼 切干大根のしのだ煮 フルーツ すまし汁 580kcal/3.3g
	昼B定食 塩ラーメン しる菜の昆布和え フルーツ 607kcal/3.5g	麻婆豆腐 ピーマンの時雨煮 もやしとにらの和え物 ごはん 中華スープ 576kcal/3.3g	たらのポテサラ焼き チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 547kcal/3.2g	鶏肉の んにく胡椒焼き ブロッコリーの貝柱あん 胡瓜と茗荷の和え物 ごはん コーンスープ 563kcal/3.2g	♪ミーゴレン (インドネシア風焼きそば) ぜんまいの煮物 パインヨーグルト 中華スープ 588kcal/3.4g	☆ハヤシライス 豆腐サラダ フルーツパンチ コンソメスープ 610kcal/3.5g	カレイのフリッター オーロラソース 切干大根のしのだ煮 フルーツ ごはん トマトスープ 598kcal/3.2g
夕食	夕A定食 ＜人気メニュー＞ すき焼き風煮(温五付) いんげんの胡麻和え フルーツ 漬物 ご飯 みそ汁 673kcal/4.0g	☆ぶりの煮付け 蓮根のきんぴら 小松菜のお浸し ごはん すまし汁 果物 657kcal/3.9g	豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 カニカマの酢の物 ごはん みそ汁 果物 670kcal/4.0g	☆しずの塩焼き ゴーヤの炒め物 春雨の胡麻酢和え ごはん すまし汁 果物 655kcal/4.1g	鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋の炒め物 ほうれん草の辛子和え ごはん みそ汁 漬物 果物 653kcal/4.0g	すずきのつや焼き 豆ひじき きのこのとろろかけ ごはん すまし汁 漬物 果物 669kcal/4.0g	牛肉の野菜蒸し たこのやわらか煮 豆苗の和え物 ごはん みそ汁 果物 666kcal/3.9g
	夕B定食 フルーツ 漬物 ご飯 みそ汁 673kcal/4.0g	揚げ鶏葱ソース 蓮根のきんぴら 小松菜のお浸し ごはん わかめスープ 果物 689kcal/4.2g	太刀魚のムニエル 南瓜の煮物 カニカマの酢の物 ごはん 人参スープ 果物 650kcal/4.1g	牛肉のビール煮 ゴーヤの炒め物 春雨の胡麻酢和え ごはん コンソメスープ 果物 666kcal/4.2g	鯛のグリル じゃが芋の炒め物 ほうれん草の辛子和え ごはん オニオンスープ 果物 666kcal/4.1g	豚ヘルカツ きのこのとろろかけ フルーツ二種盛り ごはん 卵スープ 683kcal/3.9g	鮭の中華風焼き漬け たこのやわらか煮 豆苗の和え物 ごはん 中華スープ 果物 671kcal/3.9g

食事予約表は 8月 13日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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