



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26日(日)~9月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝 食	朝A定食 厚揚げの炊き合わせ ほうれん草の海苔和え フルーツ ごはん みそ汁 437kcal/2.9g	鮭の塩焼き 小松菜の和ドレ和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 431kcal/3.0g	だしまき卵 ひじきの煮物 梅干し ごはん みそ汁 430kcal/3.1g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ごはん みそ汁 439kcal/3.0g	三種盛り(小柱) 里芋の煮っころがし フルーツ ごはん みそ汁 444kcal/2.9g	焼きたらこ ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 430kcal/3.1g	高野豆腐の卵とじ なめこおろし 納豆 ごはん みそ汁 460kcal/3.0g
	朝B定食 スクランブルエッグと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 556kcal/3.1g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え キャンディーチーズ ★黒糖あんぱん ミルク 582kcal/3.3g	★ハムステーキと 大豆とひじきのサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 569kcal/3.1g	スペイン風オムレツと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 575kcal/3.2g	ベーコンソーテーと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 564kcal/3.2g	ウインナーの コーンクリーム煮 ブロッコリーとコーンの和え物 ヨーグルト イギリスパン ミルク 571kcal/3.3g	ジャーマンポテト (カレー風味) 大根の粒マスタード和え フルーツ トースト ミルク 570kcal/3.3g
昼 食	☆ねぼねぼ かけそば(冷) ブロッコリーのトマトドレッシングかけ ブルーベリーゼリー 551kcal/3.4g	☆牛丼 もやしの胡麻和え フルーツ みそ汁 587kcal/3.3g	赤魚の煮付け レタスのさっぱり和え フルーツ ごはん すまし汁 533kcal/3.2g	あっさり肉豆腐 野菜のきんぴら ほうれん草のナムル ごはん みそ汁 561kcal/3.3g	☆鮭と胡瓜の 混ぜ寿司 しる菜のさっと煮 豆苗としめじのお浸し 赤だし 558kcal/3.4g	鶏じゃが いんげんのピーナッツ和え フルーツ ごはん みそ汁 568kcal/3.2g	☆いわしの梅煮 キャベツのザーサイ炒め 焼き茄子 ごはん みそ汁 554kcal/3.2g
	☆マカロニ グラタン ブロッコリーのトマトドレッシングかけ ブルーベリーゼリー ごはん コンソメスープ 633kcal/3.5g	太刀魚の レモン醤油焼き もやしの胡麻和え フルーツ ごはん コーンスープ 545kcal/3.2g	☆オムライス トマトソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 607kcal/3.3g	あじの高麗焼き 野菜のきんぴら ほうれん草のナムル ごはん 中華スープ 539kcal/3.3g	スパゲティ ペペロンチーノ (にんにくと唐辛子) ツナサラダ プリン オニオンスープ 607kcal/3.4g	白身魚のタルタル焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 570kcal/3.3g	ワンタン麺 キャベツのザーサイ炒め 焼き茄子 617kcal/3.5g
夕 食	鯛の煮付け 里芋の揚げだし わかめの酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 666kcal/3.9g	豚バラとじゃが芋の 甘辛煮 いかと胡瓜の炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 672kcal/4.1g	<人気メニュー> 天麩羅盛り合わせ 茶碗蒸し キャベツの 辛子和え 果物 ご飯 みそ汁 707kcal/4.1g	鶏肉のくわ焼き 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 669kcal/4.0g	☆鮎の塩焼き 冬瓜とがんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 651kcal/4.0g	和風ミートローフ 南瓜の田舎煮 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 654kcal/4.1g	鮭のチャンチャン焼き ごぼう天の煮物 小松菜の胡麻和え ☆赤飯 すまし汁 果物 675kcal/4.0g
	鶏肉の 粒マスタード焼き 里芋の揚げだし わかめの酢の物 ご飯 枝豆スープ 果物 671kcal/4.1g	すずきの香草焼き いかと胡瓜の炒め物 きのこのポン酢和え ご飯 コンソメスープ 果物 653kcal/3.9g	いとよりの中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ご飯 春雨スープ 果物 654kcal/4.0g	ポークチャップ 冬瓜とがんもの煮物 チンゲン菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 674kcal/4.1g	さばの香り揚げ 南瓜の田舎煮 小柱の酢味噌かけ ご飯 豆腐スープ 果物 681kcal/4.2g	チキンソーテー きのこソース ごぼう天の煮物 小松菜の胡麻和え ご飯 卵スープ 果物 669kcal/4.1g	

食事予約表は 8月 20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