



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2日(日)~9月8日(土)

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
朝 食	朝A定食 鮭の塩焼き  さつま芋の煮物 フルーツ ごはん みそ汁 466kcal/3.0g	朝A定食 えび団子の照り煮  長芋とろろ らっきょう漬け ごはん みそ汁 453kcal/3.1g	朝A定食 干草焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ごはん みそ汁 444kcal/3.0g	朝A定食 茶粥【ほうじ茶】 おかず三種盛り チンゲン菜の胡麻和え 梅干し みそ汁 420kcal/3.1g	朝A定食 ☆カレーの干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 450kcal/3.1g	朝A定食 海苔入りだし巻き卵 小松菜のくるみ和え 納豆 ごはん みそ汁 452kcal/3.0g	朝A定食 平天のおかか煮 もやしのゆかり和え 味付け海苔 ごはん みそ汁 433kcal/3.1g	
	朝B定食 目玉焼きとさつま芋の サラダ  フルーツ ロールパン ミルク 547kcal/3.2g	朝B定食 ポイルウインナーと スパゲティサラダ ヨーグルト ☆レースドッグ ミルク 556kcal/3.1g	朝B定食 ツナとブロッコリーの スープ煮 ごぼうサラダ 6Pチーズ イギリスパン ミルク 551kcal/3.3g	朝B定食 プレーンオムレツと 三色ピーマンのサラダ  フルーツ トースト ミルク 562kcal/3.1g	朝B定食 ベーコンと野菜の ソテー ポテトサラダ フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/3.2g	朝B定食 ポークビーンズ 小松菜のくるみ和え フルーツ イギリスパン ミルク 565kcal/3.3g	朝B定食 ハムステーキと コーンサラダ  ヨーグルト トースト ミルク 550kcal/3.1g	
昼 食	昼A定食 冷や麦 金時豆の含め煮 ほうれん草のお浸し 547kcal/3.3g	昼A定食 カレーの南蛮漬け しろ菜の和え物 フルーツ ごはん すまし汁 567kcal/3.2g	昼A定食 焼きそば  大根の胡麻酢和え フルーツ みそ汁 573kcal/3.3g	昼A定食 さわらの煮付け 五目豆 竹輪としその和え物 ごはん すまし汁 546kcal/3.2g	昼A定食 鶏肉と焼き豆腐の 旨煮 きんぴらごぼう いんげんの辛子和え ごはん みそ汁 566kcal/3.3g	昼A定食 さばの竜田揚げ ぜんまいの煮物 春雨の酢の物 ごはん みそ汁 587kcal/3.2g	昼A定食 ☆木の葉丼  キャベツの胡麻和え フルーツ みそ汁 569kcal/3.3g	
	昼B定食 いかのチリソース 金時豆の含め煮 ほうれん草のお浸し ごはん 中華スープ 560kcal/3.3g	昼B定食 タンドリーチキン しろ菜の和え物 フルーツ ごはん パンプキンスープ 542kcal/3.2g	昼B定食 太刀魚のトマトソース 大根の胡麻酢和え フルーツ ごはん 卵スープ 540kcal/3.2g	昼B定食 牛肉の野菜炒め  五目豆 竹輪としその和え物 ごはん わかめスープ 565kcal/3.3g	♪糖質冷麺風 そうめん きんぴらごぼう いんげんの辛子和え 549kcal/3.5g	チャーハン  ぜんまいの煮物 春雨の酢の物 中華スープ 571kcal/3.3g	赤魚の彩り野菜 あんかけ キャベツの胡麻和え フルーツ ごはん ピリ辛スープ 548kcal/3.2g	
夕 食	夕A定食 茹で豚 さっぱりおろしだれ 蓮根の香り炒め ♪オクラと豆腐の胡麻和え ご飯 みそ汁 ミルク寒天と果物 652kcal/3.9g	夕A定食 鯛の塩焼き  もやしときのこの炒め物 キャベツのレモン酢和え ご飯 みそ汁 果物 668kcal/4.0g	夕A定食 鶏肉の柚子胡椒焼き 小松菜のさっと煮 冬瓜とカニカマの冷やし鉢 吹き寄せご飯 すまし汁 果物 656kcal/4.0g	夕A定食 鮭の粕漬け焼き 切り干しとひじきの煮物 茄子と茗荷の和え物 ご飯 みそ汁 果物 659kcal/3.8g	夕A定食 ハンバーグ【ポン酢】 白菜の煮浸し ゴーヤのわさび和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 663kcal/4.1g	＜人気メニュー＞ ☆ちらし寿司 空也蒸し  ほうれん草の 柚子和え 果物 赤だし 654kcal/4.1g		夕A定食 味噌カツ  高野豆腐の五目煮 レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 果物 689kcal/4.1g
	夕B定食 ☆ミックスフライ ♪オクラと豆腐の胡麻和え ミルク寒天と果物 ご飯 コーンスープ 712kcal/3.9g	夕B定食 ビーフシチュー  もやしときのこの炒め物 キャベツのレモン酢和え ご飯 レタススープ 果物 669kcal/4.2g	夕B定食 ☆シーフード グラタン 彩りサラダ フルーツ二種盛り ご飯 コンソメスープ 719kcal/4.2g	夕B定食 ☆酢豚  切り干しとひじきの煮物 茄子と茗荷の和え物 ご飯 中華スープ 果物 689kcal/4.2g	夕B定食 あじのムニエル 白菜の煮浸し ゴーヤのわさび和え ご飯 人参スープ 果物 657kcal/3.9g			夕B定食 すずきの チーズ風味焼き 高野豆腐の五目煮 レタスのさっぱり和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/4.1g

食事予約表は 8月 27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