



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2日(日)～8月8日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	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 出し巻き玉子(海苔) カリフラワーの和ドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 407kcal/2.9g/13.7g	ふくさ焼き ふきの青煮 納豆 ご飯 みそ汁 470kcal/2.9g/20.3g	厚揚げの煮物 キャベツの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/2.8g/12.6g	焼きししゃも ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 376kcal/2.9g/15.5g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 423kcal/2.9g/12.8g	☆鮭の塩焼き じゃが芋の煮っころがし フルーツ ご飯 みそ汁 533kcal/2.9g/20.5g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g/12.3g
	朝B定食 海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ ロールパン ミルク 650kcal/2.8g/21.1g	クラムチャウダー レタスサラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 580kcal/2.9g/25.0g	ミートボールのトマト煮 キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 555kcal/3.0g/21.3g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 545kcal/2.7g/17.9g	スクランブルエッグとグリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 646kcal/2.8g/24.1g	ウインナーソテーとハッシュドポテト フルーツ イギリスパン ミルク 681kcal/2.9g/20.8g	カレーパスタスープ ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 597kcal/3.0g/19.4g
昼食	筑前煮 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 594kcal/3.0g/19.8g	たらの甘酢あんかけ パプリカとツナの炒め物 胡瓜の酢の物 ご飯 中華スープ 515kcal/3.0g/21.8g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 495kcal/3.0g/23.6g	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 536kcal/3.0g/20.5g	カレイの変わり焼き 水菜の和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 460kcal/2.8g/21.4g	鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー ぜんまいの胡麻和え ご飯 みそ汁 608kcal/3.0g/23.8g	鯖の揚げ煮 いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 561kcal/3.0g/20.4g
	☆沖縄風かき揚げ(ゴーヤ入り) 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/11.5g	五目チャーハン パプリカとツナの炒め物 胡瓜の酢の物 中華スープ 489kcal/3.0g/15.9g	冷やし中華 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 377kcal/3.0g/16.2g	梅おろしうどん もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 351kcal/3.1g/11.0g	マカロニグラタン 水菜の和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 634kcal/3.1g/22.5g	☆カニ玉 ほうれん草のソテー ぜんまいの胡麻和え ご飯 じゃが芋スープ 573kcal/3.0g/19.9g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ご飯 すまし汁 465kcal/3.0g/17.7g
夕食	鮭の生姜焼き いわしつみれの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.2g/29.8g	豚バラと野菜の煮物 スナッPEndウのソテー 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 760kcal/3.1g/22.1g	牛肉の甘辛煮 青菜とイカの塩炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 593kcal/3.2g/29.4g	特別食 ☆ハワイアンメニュー☆ ロコモコ (ハンバーグと目玉焼き) ガーリックシュリンプ たことアボカドのポキ パンプキンスープ デザート 771kcal/3.4g/37.5g	豚肉の柚子胡椒焼き 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 みそ汁 デザート 649kcal/3.3g/26.8g	めばるの大葉味噌焼き レンコンと海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 528kcal/3.2g/26.1g	豚肉と茄子の香味たれ 里芋のそぼろ煮 きのこの梅和え ご飯 みそ汁 果物 692kcal/3.2g/19.9g
	牛肉のスタミナ炒め いわしつみれの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 566kcal/3.2g/32.4g	♪ぶりのバター醤油焼き スナッPEndウのソテー 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.2g/25.2g	さわらの中華風胡麻だれ 青菜とイカの塩炒め アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 デザート 632kcal/3.2g/30.1g		白身魚のムニエルフレッシュトマトソース 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ご飯 コーンスープ デザート 679kcal/3.2g/27.7g	牛肉のビール煮 レンコンと海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 637kcal/3.4g/32.3g	鯛のちり蒸し 里芋のそぼろ煮 きのこの梅和え ご飯 みそ汁 果物 557kcal/3.2g/31.6g

食事予約表は 7月27日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。
(8/8～16の追加はお盆期間中の食材仕入の関係により
提出後の追加が受け付けないこともございます。)

☆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