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!

パストラール加古川
6月14日（日）～6月20日（土）

		14日（日）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
朝食	朝A定食	**はんぺんのおろし煮** ほうれん草の海苔和え フルーツ ごはん　みそ汁 453kcal/3.2g	**鮭の塩焼き** 小松菜の和ドレ和え 黒豆 ごはん　みそ汁 423kcal/3.8g	**千草焼き** ひじきの煮物 梅干し ごはん　みそ汁 448kcal/3.9g	**三種盛り(鶏レバー)** 里芋の煮っころがし 納豆 ごはん　みそ汁 443kcal/4.0g	**さつま揚げの炊き合わせ** 玉葱の和え物 フルーツ ごはん　みそ汁 413kcal/4.1g	**鯖のみりん干し** 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 429kcal/3.9g	**巣篭り玉子** 胡瓜のマヨ和え 納豆 ごはん　みそ汁 431kcal/3.8g
	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 412kcal/3.8g	**ミネストローネ** 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト あんパン 501kcal/4.3g	**ハムステーキと豆サラダ** フルーツ イギリスパン ミルク 429kcal/3.8g	**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 412kcal/3.9g	**ベーコンソテーと温野菜サラダ** チーズ ロールパン ミルク 435kcal/4.2g	**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 453kcal/4.3g	**ミートボール** 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト　ミルク 412kcal/3.8g
昼食	昼A定食	**お好み焼き** 金時豆 もやしの和え物 すまし汁 511kcal/4.0g	**☆ばくだん丼** 茄子の田舎煮 冷奴 みそ汁 413kcal/3.9g	**太刀魚の味噌焼き** キャベツの胡麻和え フルーツ ご飯　かきたま汁 423kcal/3.8g	**きつねそば** 切干大根の煮物 ワカメの酢の物 486kcal/3.9g	**赤魚のおろし煮** 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯　みそ汁 430kcal/3.8g	**鯵の高麗焼き** パプリカとじゃこ炒め 竹輪の和え物 ご飯　みそ汁 431kcal/3.8g	**牛肉ときのこの醤油炒め** さつま芋のおろし和え フルーツ ご飯　すまし汁 423kcal/3.8g
	昼B定食	**たらの酢豚風** 金時豆 もやしの和え物 ご飯　オニオンスープ 456kcal/3.8g	**鶏肉のチーズ焼き** 茄子の田舎煮 冷奴 ご飯　レタススープ 412kcal/4.1g	**豚骨醤油ラーメン** キャベツの胡麻和え フルーツ 512kcal/4.3g	**白身魚フライ** 切干大根の煮物 ワカメの酢の物 ご飯　枝豆スープ 465kcal/3.8g	**☆オムライス** 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー コンソメスープ 439kcal/3.9g	**たらこスパゲティ** パプリカとじゃこ炒め 竹輪の和え物 野菜スープ 423kcal/3.8g	**海老のチリソース** さつま芋のおろし和え フルーツ ご飯　中華スープ 461kcal/3.6g
夕食	夕A定食	**牛肉の時雨煮** いかと野菜のソテー ピーマンの胡麻和え ご飯　みそ汁　果物 671kcal/3.8g	**☆はもの天麩羅** チンゲン菜の和え物 水羊羹 ご飯　すまし汁　漬物 709kcal/3.8g	**〈人気メニュー〉** **すき焼き風煮** （温玉付） チンゲン菜の海苔和え ご飯 みそ汁 フルーツゼリー 740kcal/4.2g	**鯛のつや焼** 南瓜の胡麻煮 ほうれん草の和え物 ご飯　みそ汁　果物 621kcal/3.8g	**豚肉の葱塩ダレ** 高野豆腐の含め煮 オクラの辛子和え ご飯　すまし汁　漬物　果物 598kcal/4.6g	**♪鮭のつけ焼とろろかけ** キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯　すまし汁　漬物　果物 671kcal/3.8g	**鶏肉のもろみ焼** じゃが芋の煮物 きのこのポン酢和え ご飯　みそ汁　果物 598kcal/3.7g
	夕B定食	**鯖の甘辛煮** いかと野菜のソテー ピーマンの胡麻和え ご飯　ワカメスープ　果物 671kcal/3.8g	**豚肉の粒マスタード焼き** 里芋のミルク煮 チンゲン菜の和え物 ご飯　コーンスープ　果物 678kcal/4.2g		**ビーフシチュー** 南瓜のソテー ほうれん草の和え物 ご飯　フルーツ2種盛り 671kcal/3.8g	**☆海老フライ** 高野豆腐の含め煮 フルーツ2種盛り ご飯　トマトスープ 671kcal/3.8g	**目玉焼きハンバーグ** キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯　コンソメスープ　果物 678kcal/3.8g	**カレイのムニエル** じゃが芋の煮物 きのこのポン酢和え ご飯　コンソメスープ　果物 624kcal/3.8g

食事予約表は　6月8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