



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
6月21日(日)~6月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 がんもの煮物 カリフラワーのゆかり和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 453kcal/3.2g	ふくさ焼き いんげんの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 469kcal/3.5g	鮭の塩焼き 大根の和え物 納豆 ごはん みそ汁 459kcal/3.8g	ほうれん草の 玉子炒め カニカマのサラダ フルーツ ごはん みそ汁 468kcal/3.2g	☆小豆粥 三種盛り(小柱) チンゲン菜の胡麻和え 梅干し みそ汁 478kcal/3.6g	カレイの干物 小松菜のくるみ和え 梅干し ごはん みそ汁 498kcal/3.9g	肉団子の照り煮 茄子の生姜和え 納豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.2g
	朝B定食 ウインナーソーテー グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 468kcal/3.3g	パスタスープ煮 いんげんの和え物 フルーツ レーズンドッグ ミルク 453kcal/3.9g	ベーコンエッグと 大根サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	じゃが芋の チーズ焼き カニカマのサラダ フルーツ トースト ミルク 513kcal/3.2g	オムレツ (デミソース) チンゲン菜の胡麻和え チーズ ロールパン ミルク 489kcal/4.9g	豆腐のスープ煮 小松菜のくるみ和え フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g	茄子のココット コールスローサラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g
昼食	昼A定食 そうめん(冷) ほうれん草のじゃこ和え フルーツ 518kcal/3.9g	焼き鳥丼 ぜんまいの煮物 たたき胡瓜 みそ汁 513kcal/3.3g	鯖の照り焼き ツナサラダ フルーツ ごはん すまし汁 499kcal/3.6g	☆かき揚げ 白菜の五目浸し オクラの錦糸和え ごはん かきたま汁 530kcal/3.8g	釜揚げうどん さつまいのレモン煮 胡瓜の昆布和え 468kcal/3.8g	赤魚の味噌煮 金平ごぼう もやしの香和え ごはん すまし汁 512kcal/3.7g	♪鶏肉の磯辺揚げ しろ菜の炒り煮 桃ゼリー ごはん みそ汁 497kcal/3.8g
	昼B定食 鱈の南蛮漬け ほうれん草のじゃこ和え フルーツ ごはん すまし汁 541kcal/3.6g	八宝菜 ぜんまいの煮物 たたき胡瓜 ごはん 中華スープ 497kcal/3.6g	冷やし中華(冷) ツナサラダ フルーツ  468kcal/3.3g	鯖のタルタル焼き 白菜の五目浸し オクラの錦糸和え ごはん コンソメスープ 498kcal/3.5g	鶏肉のピカタ さつまいのレモン煮 胡瓜の昆布和え ごはん 人参スープ 497kcal/4.0g	マカロニグラタン もやしの香和え フルーツ ごはん コンソメスープ 511kcal/3.6g	海鮮ラーメン しろ菜の炒り煮 桃ゼリー 511kcal/3.9g
夕食	夕A定食 〈父の日メニュー〉 天麩羅盛り合わせ (柚子塩)  684kcal/4.2g	豚の角煮  ゴーヤチャンプル キャベツの和え物 ごはん すまし汁 果物 598kcal/4.6g	ぶりのホイル焼き 里芋といかの煮物 ピーマンのおかか和え ごはん みそ汁 果物 518kcal/3.9g	☆カツ飯(牛肉) 大根の炒め煮 ♪焼き茄子のサラダ みそ汁 果物 598kcal/4.0g	鯛の酒蒸し(ポン酢) 冬瓜の煮物 蓮根の辛子和え ごはん すまし汁 漬物 果物 561kcal/4.6g	☆牛肉の野菜巻き じゃが芋のそぼろあん トマトのおろし和え ごはん みそ汁 果物 568kcal/4.6g	すずきのうに焼き 南瓜の煮物 カリフラワーのドレ和え ごはん すまし汁 フルーツパンチ 511kcal/3.9g
	夕B定食 チンゲン菜の 和え物 冷やしぜんざい 枝豆ご飯 赤だし 684kcal/4.2g	すずきの香草焼き ゴーヤチャンプル キャベツの和え物 ごはん コンソメスープ 果物 514kcal/3.9g	揚げ鶏の葱ソース 里芋といかの煮物 ピーマンのおかか和え ごはん 玉子スープ 果物 597kcal/4.3g	カレイのバジル焼き 大根の炒め煮 ♪焼き茄子のサラダ ごはん パンプキンスープ 果物 547kcal/4.6g	酢豚 冬瓜の煮物 蓮根の辛子和え ごはん 中華スープ 果物 576kcal/4.5g	鮭のグリル じゃが芋のそぼろあん トマトのおろし和え ごはん 枝豆スープ 果物 564kcal/4.9g	ミックスフライ かぼちゃサラダ フルーツパンチ ごはん 粒コーンスープ 547kcal/4.3g

食事予約表は 6月15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