



バラエティ豊かにメニューをそろえまし  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川  
6月28日(日)~7月4日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き さつま芋の煮物 黒豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.2g	高野豆腐の煮物 しろ菜の和え物 納豆 ごはん みそ汁 483kcal/3.9g	だし巻き玉子 ごぼうのくるみ和え フルーツ ごはん みそ汁 462kcal/3.5g	ししゃも にんじんしりしり 梅干し ごはん みそ汁 413kcal/3.2g	三種盛り(にしん) オクラの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 412kcal/3.3g	竹輪の煮物 ふきの金平 らっきょう ごはん みそ汁 483kcal/3.2g	ひじき入り玉子焼き キャベツの和え物 納豆 ごはん みそ汁 463kcal/3.2g
	朝B定食 目玉焼きと さつま芋サラダ チーズ ロールパン ミルク 518kcal/3.9g	ハワイアンステーキ 海藻サラダ ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 453kcal/3.2g	ポトフ ごぼうのくるみ和え フルーツ イギリスパン ミルク 493kcal/3.3g	ジャーマンポテト にんじんしりしり フルーツ トースト ミルク 468kcal/3.6g	スクランブルエッグ オクラのサラダ フルーツ ロールパン ミルク 463kcal/3.2g	ベーコンソテーと コーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 483kcal/3.5g	クラムチャウダー キャベツの和え物 フルーツ トースト ミルク 431kcal/3.6g
昼食	昼A定食 穴子の柳川風煮 カニカマサラダ パインゼリー ごはん すまし汁 498kcal/3.9g	ぶっかけうどん(冷) いんげんのツナ和え フルーツ 431kcal/3.2g	木の葉丼 ほうれん草のドレ和え フルーツヨーグルト みそ汁 410kcal/3.1g	鯖の生姜煮 煮奴 オクラの錦糸和え ごはん すまし汁 461kcal/3.3g	とんぺい焼き 水菜の煮浸し ぜんまいのナムル ごはん みそ汁 416kcal/3.2g	ざるそば(とろろ付) じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え 442kcal/3.8g	鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し フルーツ ごはん みそ汁 449kcal/4.2g
	昼B定食 豚肉の中華炒め カニカマサラダ パインゼリー ごはん 中華スープ 413kcal/3.2g	カレーのトマト煮 いんげんのツナ和え フルーツ ごはん コンソメスープ 443kcal/3.5g	サンドイッチ (玉子・ハム) ほうれん草のドレ和え フルーツヨーグルト コーンスープ 499kcal/4.3g	ペペロンチーノ ツナサラダ フルーツ 野菜スープ 468kcal/4.6g	♪太刀魚の 南蛮漬け 水菜の煮浸し ぜんまいのナムル ごはん かき玉スープ 468kcal/3.2g	ミートグラタン 白菜のマリネ フルーツ ごはん トマトスープ 510kcal/3.9g	海老のマヨネーズ 小松菜の煮浸し フルーツ ごはん オクラスープ 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食 おろしハンバーグ 蓮根の黒胡椒炒め ピーマンのじゃこ和え ご飯 みそ汁 果物 591kcal/4.6g	☆ぶりのごま味噌煮 小松菜のチャンプル 胡瓜と茗荷の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.6g	ポークジンジャー 春巻き ゴーヤと鶏肉のドレ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 561kcal/4.6g	すずきの塩焼き 里芋の揚げ出し 切干大根のサラダ 赤飯 赤だし 果物 585kcal/3.9g	筑前煮 たこのやわらか煮 チンゲン菜の山葵和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g	鯛の煮付け 茄子の煮物 きのこのとろろかけ ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.6g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 フルーツゼリー 611kcal/4.5g
	夕B定食 鯖と温野菜の 葱ソース 蓮根の黒胡椒炒め ピーマンのじゃこ和え ご飯 わか玉スープ 果物 561kcal/4.6g	チキンピカタ 小松菜のチャンプル 胡瓜と茗荷の酢の物 ご飯 パンプキンスープ 果物 561kcal/3.9g	海鮮八宝菜 春巻き ゴーヤと鶏肉のドレ和え ご飯 豆腐スープ 果物 564kcal/4.2g	牛肉のポテトソテー アスパラのバター炒め 切干大根のサラダ 赤飯 ワカメスープ 果物 531kcal/4.2g	鯆フライ たこのやわらか煮 チンゲン菜の山葵和え ご飯 レタススープ 果物 611kcal/3.6g	ビーフカレー 具沢山サラダ プリンアラモード コンソメスープ 695kcal/4.6g	♪揚げ魚の サラダ仕立て ブロッコリーの貝柱あんかけ ほうれん草の和え物 ご飯 ワンタンスープ フルーツゼリー 614kcal/4.2g

食事予約表は 6月22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