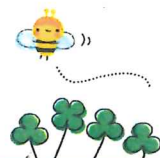




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
7月5日(日)~7月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 笹かまの煮物 めかぶ胡瓜 納豆 ごはん みそ汁 453kcal/3.3g	☆ほうじ茶粥 三種盛り(いわし) インゲンの和え物 梅干し みそ汁 463kcal/3.2g	ふくさ焼き ひじきの煮物 フルーツ ごはん みそ汁 461kcal/3.4g	鮭の塩焼き 牛蒡のマヨ和え 納豆 ごはん みそ汁 47kcal/3.9g	厚揚げの煮物 オクラの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 462kcal/3.1g	千草焼き ふきのくるみ和え 黒豆 ごはん みそ汁 448kcal/3.2g	さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 467kcal/3.2g
	朝B定食 ハムステーキ ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	ブロッコリーとツナの スープ煮 インゲンの和え物 ヨーグルト ミネラルロール ミルク 461kcal/3.3g	ほうれん草のソテー ひじきのドレッシング和え フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	スペイン風オムレツ 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	ウインナーと野菜の カレーソテー オクラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 焼きそば 胡瓜の昆布和え フルーツ みそ汁 541kcal/3.2g	鯿の漬け焼き じゃが芋の煮物 しろ菜のお浸し ごはん すまし汁 514kcal/3.4g	七タソーメン 竹輪の磯辺揚げ 青りんごゼリー 462kcal/3.9g	鶏肉の治部煮 長芋の白煮 レタスとコーンの和え物 ごはん みそ汁 461kcal/3.9g	たらの梅しそ焼き 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ごはん すまし汁 464kcal/4.0g	牛肉と夏野菜の オイスター炒め 大根サラダ みつ豆 ごはん みそ汁 431kcal/3.8g	いわしの煮付け 五目豆 キャベツのザーサイ和え ごはん すまし汁 453kcal/3.2g
	昼B定食 太刀魚の ムニエル 胡瓜の昆布和え フルーツ ごはん 玉子スープ 513kcal/3.4g	皿うどん じゃが芋の煮物 しろ菜のお浸し 中華スープ 541kcal/3.9g	麻婆豆腐 竹輪の磯辺揚げ 青りんごゼリー ごはん 春雨スープ 553kcal/3.2g	高菜チャーハン 長芋の白煮 レタスとコーンの和え物 ワカメスープ 497kcal/3.2g	豚肉の味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ チンゲン菜の辛子和え ごはん 玉子スープ 463kcal/3.2g	スパゲティ ナポリタン 大根サラダ みつ豆 コンソメスープ 514kcal/3.4g	カレー南蛮そば 五目豆 キャベツのザーサイ和え 456kcal/4.2g
夕食	夕A定食 鯖の西京焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 すまし汁 果物 546kcal/3.9g	牛肉と牛蒡の煮物 いかの煮物 ほうれん草の錦糸和え ご飯 みそ汁 果物 561kcal/4.1g	〈七夕メニュー〉 鮎の塩焼き 夏野菜の煮物 462kcal/3.9g	肉豆腐 炒めなます 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.9g	切りカレイの煮物 〈骨があります〉 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の海苔和え ご飯 すまし汁 フルーツパンチ 573kcal/3.7g	味噌カツ にら玉 茄子の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/4.2g	♪かつおの 立田揚げ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.9g
	夕B定食 鶏肉のホイル焼き あさりの生姜煮 白菜のゆず和え ご飯 レタススープ 果物 513kcal/3.2g	鯛の イタリアンソテー いかの煮物 ほうれん草の錦糸和え ご飯 枝豆スープ 果物 543kcal/3.8g	麦とろろご飯 赤だし 漬物 水羊羹と果物 698kcal/4.5g	いさきのバター焼き 炒めなます 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 果物 583kcal/4.5g	☆ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ フルーツパンチ 598kcal/4.6g	ぶりのソテー にんにくソース にら玉 茄子の胡麻酢和え ご飯 じゃが芋スープ(冷)果物 563kcal/3.9g	牛しゃぶと蒸し野菜の 胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 コンスープ 果物 553kcal/3.7g

食事予約表は 6月29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