



バラエティ豊かにメニューをそろえました。 **パストラル加古川**  
**栄養バランスもGOOD!** 7月19日(日)~7月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 さんまの開き もやしの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 463kcal/3.6g	肉団子の照り煮 いんげんとコーンの和え物 納豆 ごはん みそ汁 4206kcal/3.0g	巣籠り卵 カリフラワーの粒マスタード和え ふりかけ ごはん みそ汁 456kcal/3.5g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ごはん みそ汁 412kcal/3.1g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ごはん みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 にんじんしりしり 納豆 ごはん みそ汁 436kcal/3.4g	高野豆腐の煮物 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ごはん みそ汁 418kcal/3.0g
	朝B定食 夏野菜のココット もやしの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 465kcal/3.5g	ハムステーキと コールスローサラダ ヨーグルト カスタードロール ミルク 4626kcal/3.3g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え チーズ イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g	彩りスクランエッグと ワカメサラダ フルーツ トースト ミルク 433kcal/3.2g	ベーコンと 野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	はんぺんのチーズ焼き 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g
昼食	昼A定食 親子丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 523kcal/3.0g	赤魚の味噌煮 南瓜のそぼろ煮 変わり奴 ごはん すまし汁 556kcal/3.5g	カワハギの煮付け ブロッコリーのなめたけ和え フルーツ ごはん すまし汁 512kcal/3.3g	豚肉のべっこう煮 オクラのおかか和え オレンジゼリー ごはん すまし汁 531kcal/3.9g	ざるうどん チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の和え物 511kcal/3.0g	とり天 キャベツのレモン和え フルーツ ごはん みそ汁 568kcal/3.6g	鯖の立田焼き 長芋の煮物 小松菜の海苔和え ごはん みそ汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ごはん コンソメスープ 561kcal/3.0g	焼きビーフン 南瓜のそぼろ煮 変わり奴 中華スープ 547kcal/3.6g	ミニホットドックと ミニ玉子ロール 野菜サラダ フルーツ コーンスープ 564kcal/3.6g	中華丼 焼き餃子 オレンジゼリー にらスープ 569kcal/3.6g	麻婆なす チンゲン菜の煮浸し 胡瓜の和え物 ごはん わかめスープ 581kcal/3.6g	スープスパゲティ キャベツのレモン和え フルーツ 511kcal/3.6g	牛肉コロッケ 長芋の煮物 小松菜の海苔和え ごはん パンプキンスープ 564kcal/3.5g
夕食	夕A定食 すずきの黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.8g	肉じゃが 大根のたらこ炒め いかの酢味噌かけ ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.6g	〈土用の丑の日〉 鰻の散らし寿司 茶碗蒸し 	豆腐ハンバーグ 根菜の炒り煮 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 漬け物 果物 521kcal/3.6g	〈人気メニュー〉 鶏飯 薩摩揚げの煮物 	ぶりの照り焼き しろ菜の煮浸し 手造り玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ ゴーヤのサラダ ご飯 みそ汁 フルーツゼリー 523kcal/3.9g
	夕B定食 ☆スコッチエッグ 蓮根の金平 春雨のサラダ ご飯 枝豆スープ 果物 654kcal/4.0g	舌平目のムニエル 大根のたらこ炒め いかの酢味噌かけ ご飯 人参スープ 果物 566kcal/4.1g	小松菜ごま和え 赤だし 果物 666kcal/4.5g	鯛の白ワイン蒸し 根菜の炒り煮 ほうれん草サラダ ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	冬瓜の 冷やし鉢 果物 漬物 659kcal/3.4g	夏野菜のカレー 彩りサラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 628kcal/4.2g	いわしの 梅しそフライ ブロッコリーの貝柱あんかけ ゴーヤのサラダ ご飯 コンソメスープ フルーツゼリー 611kcal/3.5g

食事予約表は 7月13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**