



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26日(日)~8月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも ほうれん草のお浸し 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 492kcal/2.9g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ごはん みそ汁 469kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ごはん みそ汁 511kcal/2.8g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ごはん みそ汁 582kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 梅干し ごはん みそ汁 512kcal/2.8g	鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ごはん みそ汁 485kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソーテーと ほうれん草サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	フレンチトースト ハムサラダ フルーツ ミルク 587kcal/2.6g	カレーパスタスープ ツナサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 587kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ チーズ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	ミートボールの トマト煮 ワカメサラダ ヨーグルト トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 (宮崎名物) 冷や汁 南瓜の田舎煮 511kcal/2.6g	昆布うどん 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 592kcal/3.2g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ごはん みそ汁 577kcal/2.6g	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 598kcal/2.8g	カレイの変わり焼き 水菜の和え物 フルーツ ごはん すまし汁 587kcal/2.6g	梅おろしソーメン ほうれん草のソーテー ぜんまいの胡麻和え 577kcal/3.2g	鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ごはん すまし汁 542kcal/2.6g
	昼B定食 チンゲン菜の 和え物 ごはん 511kcal/2.6g	たらの甘酢あんかけ 白菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ごはん かき玉スープ 562kcal/2.6g	冷やし中華 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト 512kcal/3.4g	☆カニ玉 もやしの胡麻和え フルーツ ごはん 中華スープ 569kcal/2.8g	マカロニグラタン 水菜の和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 598kcal/3.4g	鯖のカレー揚げ ほうれん草のソーテー ぜんまいの胡麻和え ごはん オクラスープ 564kcal/2.6g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ杏仁 ごはん ワカメスープ 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 ☆牛肉の香味焼き アスパラと帆立のソーテー ピーマンのポン酢和え ごはん すまし汁 果物 652kcal/2.9g	☆鮎の塩焼き (ケアの方はさんま) 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ごはん 赤だし 果物 692kcal/2.6g	筑前煮 茄子の味噌炒め いかの香味和え 枝豆ごはん すまし汁 果物 598kcal/3.5g	ぶりのホイル焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ごはん すまし汁 果物 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ごはん みそ汁 果物 652kcal/3.5g	鯖の大葉味噌焼き 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ごはん すまし汁 果物 625kcal/2.9g	鯛のちり蒸し 里芋のそぼろ煮 彩りなます 赤飯 みそ汁 果物 598kcal/3.0g
	夕B定食 サーモンの バター焼き アスパラと帆立のソーテー ピーマンのポン酢和え ごはん トマトのポタージュ 果物 598kcal/3.5g	蒸し鶏と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ごはん きのこのスープ 果物 621kcal/3.9g	鯿の中華あんかけ 茄子の味噌炒め いかの香味和え 枝豆ごはん 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 胡瓜と茗荷の和え物 ごはん コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	太刀魚のグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 ゴーヤのおかか和え ごはん コーンスープ 果物 569kcal/2.9g	牛肉のビール煮 蓮根と海老の炒め物 キャベツのじゃこ和え ごはん 玉子スープ 果物 652kcal/2.6g	豚肉と茄子の 香味たれ 里芋のそぼろ煮 彩りなます 赤飯 コンソメスープ 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 7月17日(金) 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