



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20日(日)~6月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	朝A定食 はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	鮭の塩焼き 小松菜の和ドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g	つみれの煮物 ひじきの煮物 梅干し ご飯 みそ汁 448kcal/3.9g	焼きししゃも 筍の土佐煮 納豆 ご飯 みそ汁 443kcal/4.0g	がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/4.1g	さんまの干物 ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 429kcal/3.9g	枝豆入りだし巻き卵 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g
	朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 412kcal/3.8g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト レーズンドッグ ミルク 501kcal/4.3g	ハムステーキと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 469kcal/3.8g	スペイン風オムレツ とグリーンサラダ チーズ トースト ミルク 412kcal/3.9g	ウインナーの コーンクリーム煮 オニオンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 435kcal/4.2g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 453kcal/4.3g	ロールキャベツ 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.8g
昼食	昼A定食 たらの揚げ煮 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 456kcal/3.8g	鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 412kcal/4.1g	太刀魚の塩焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 かきたま汁 423kcal/3.8g	いわしの生姜煮 水菜ときのこの煮浸し 白菜のカニ風味和え ご飯 すまし汁 465kcal/3.8g	赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	鱈の照り焼き にら玉炒め フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g	豚肉とピーマンの 細切り炒め 五目豆 フルーツ ご飯 中華スープ 461kcal/3.6g
	昼B定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 511kcal/4.0g	☆ばくだん丼 茄子の味噌炒め 春菊の錦糸和え みそ汁 413kcal/3.9g	♪けんちんうどん しろ菜の胡麻和え フルーツ 512kcal/4.3g	豚肉のスタミナ炒め 水菜ときのこの煮浸し 白菜のカニ風味和え ご飯 すまし汁 486kcal/3.9g	☆オムライス 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ポタージュスープ 439kcal/3.9g	麻婆豆腐 にら玉炒め フルーツ ごはん 中華スープ 423kcal/3.8g	三色丼(鮭) 五目豆 フルーツ みそ汁 423kcal/3.8g
夕食	夕A定食 肉じゃが 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	鯖の韓国風味噌煮 チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 漬物 709kcal/3.8g	☆ぶり大根 キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物 果物 671kcal/3.8g	鯛のうに焼き 南瓜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.8g	蒸し豚と温野菜 の胡麻だれ 高野豆腐の含め煮 アスパラの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/4.6g	☆特別メニュー 鮎の塩焼き (ケアはたらの塩焼き) 小芋のみぞれ煮 たこの酢の物 しらす御飯 赤だし デザート 754kcal/4.1g	鶏肉の味噌マヨ焼 れんこん金平 きのこの和え物 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.7g
	夕B定食 白身魚の バター醤油焼き 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 ワカメスープ 果物 671kcal/3.8g	豚肉の ハニーマスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し 海藻サラダ ご飯 コーンスープ 果物 678kcal/4.2g	チキン南蛮 キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 コンソメスープ 果物 678kcal/3.8g	ビーフシチュー 南瓜のソテー ツナサラダ ご飯 デザート 671kcal/3.8g	海老とホタテの 中華風炒め 高野豆腐の含め煮 アスパラの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 548kcal/3.8g	白身魚の地中海風 れんこん金平 きのこの和え物 ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.8g	

食事予約表は 6月14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