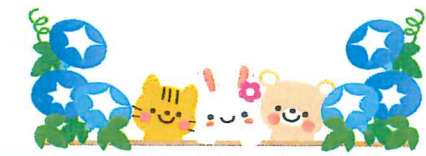




バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラル加古川  
栄養バランスもGOOD!  
6月27日(日)~7月3日(土)



	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 鰯の干物 インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	朝A定食 高野の卵とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	朝A定食 平天の煮物 白菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 511kcal/2.8g	朝A定食 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 ご飯 みそ汁 582kcal/2.6g	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ 梅干し ご飯 みそ汁 512kcal/2.8g	朝A定食 鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g	朝A定食 五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソテーと ビーンズサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	朝B定食 クラムチャウダー ハムサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 587kcal/2.6g	朝B定食 カレーパスタスープ 白菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	朝B定食 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	朝B定食 スクランブルエッグと 小松菜のソテー チーズ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	朝B定食 ミートボール トマト煮 ワカメサラダ フルーツ トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 477kcal/3.2g	昼A定食 太刀魚のおろし煮 小松菜のさっと煮 胡瓜のナムル ご飯 わかめスープ 569kcal/2.8g	昼A定食 赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 グレープゼリー ご飯 みそ汁 418kcal/2.6g	昼A定食 牛肉の旨塩炒め さつまいもサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	昼A定食 ☆鯖の幽庵焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 487kcal/2.6g	昼A定食 豚肉の生姜炒め ぜんまいの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 547kcal/3.2g	昼A定食 鶏肉の治部煮 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 597kcal/2.7g
	昼B定食 白身魚の カレー揚げ 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 オクラスープ 564kcal/2.6g	昼B定食 かに玉 小松菜のさっと煮 胡瓜のナムル ご飯 わかめスープ 562kcal/2.6g	昼B定食 コロッケ二種盛り 切干大根のしのだ煮 グレープゼリー ご飯 みそ汁 570kcal/3.4g	♪海老とアスパラの トマトクリームスパ さつまいもサラダ フルーツ コンソメスープ 598kcal/2.8g	五目チャーハン シューマイ 春雨の中華和え 中華スープ 598kcal/3.4g	海老の卵とじ丼 ぜんまいの煮物 フルーツ みそ汁 564kcal/2.6g	山菜とろろそば たけのこの煮物 スナップエンドウの辛子和え 442kcal/2.6g
夕食	夕A定食 牛肉の香味焼き アスパラと帆立のソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/2.9g	夕A定食 鯛の酒蒸し いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 みそ汁 果物 692kcal/2.6g	♪鶏肉の二色焼き (たれ・山椒) 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 598kcal/3.5g	カレーの照り煮 大根の湯葉あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	すずきの 和風きのこソース ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え 赤飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	ぶりの照り焼き 根菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.6g	鯖の大葉味噌焼き ピーマンと海老の炒め物 南瓜サラダ ご飯 すまし汁 果物 625kcal/2.9g
	夕B定食 海鮮八宝菜 アスパラと帆立のソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	豚肉とゴーヤの チャンプルー いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.9g	鰯の中華あんかけ 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	ポークソテー オニオンソース 大根サラダ 春菊の胡麻和え ご飯 コンソメスープ デザート 649kcal/2.6g	チキンカツ ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え 赤飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	豆腐ハンバーグ 根菜の炒り煮 ほうれん草の彩りサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 519kcal/3.4g	牛肉の オイスター炒め ピーマンと海老の炒め物 南瓜サラダ ご飯 なら玉スープ 果物 652kcal/2.6g

食事予約表は 6月21日(月) 午後5時までに提出下さい。  
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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