



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11日(日)~7月17日(土)



| | 11日(日) | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
|----|--|--|---|---|--|--|---|
| 朝食 | 朝A定食 高野豆腐の含め煮 キャベツの昆布和え 味付けのり ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g | 芋粥 三種盛り(鯛の梅煮) レタスの和え物 梅干し みそ汁 439kcal/3.2g | さんまの開き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g | 枝豆入り出し巻き玉子 ブロッコリーのドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g | 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょ漬け ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g | 鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g | 肉団子の煮物 チンゲン菜の山葵和え フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g |
| | 朝B定食 ベーコンソテーと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g | 具沢山の豆スープ煮 レタスの和え物 フルーツ ミネラルロール ミルク 461kcal/3.3g | スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g | ミネストローネ ブロッコリーのドレ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g | スクランブルエッグと チンゲン菜のソテー ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/3.6g | ロールキャベツの ポトフ アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g | ハムステーキと 野菜の盛り合わせ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g |
| 昼食 | 昼A定食 白身魚の コーンマヨ焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 コーンスープ 413kcal/3.2g | つばすの照り焼き 竹輪の磯辺揚げ きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g | 鶏肉の柚子胡椒炒め 冬瓜のあんかけ 杏仁フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g | かれいの煮付け ほうれん草の煮浸し たたき胡瓜 ご飯 すまし汁 531kcal/3.9g | 太刀魚の塩焼き しろ菜の胡麻和え 青りんごゼリー ご飯 中華スープ 468kcal/3.2g | 鰯の照り煮 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 568kcal/3.6g | 白身魚の さっぱりレモンマリネ 大根の洋風煮 フルーツ ご飯 コンソメスープ 453kcal/3.2g |
| | 昼B定食 牛肉のスタミナ丼 チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g | 山かけ茶そば(冷) 竹輪の磯辺揚げ フルーツ 443kcal/3.5g | 鱈の西京焼き 冬瓜のあんかけ 杏仁フルーツ ご飯 豆腐のスープ 499kcal/4.3g | 豚肉キムチうどん (温玉乗せ) ほうれん草の煮浸し たたき胡瓜 468kcal/4.6g | 明太高菜チャーハン しろ菜の胡麻和え 青りんごゼリー 中華スープ 468kcal/3.2g | 鶏肉のタルタル焼き 人参の金平 白菜のなめたけ和え ご飯 レタススープ 510kcal/3.9g | 他人丼 切り干し大根の炒め煮 フルーツ みそ汁 566kcal/3.6g |
| 夕食 | 夕A定食 鶏肉の竜田焼き ごぼうの黒胡椒炒め たことわかめの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g | 鯛の煮付け にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 みそ汁 デザート 709kcal/3.8g | 牛肉の時雨煮 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 わか玉スープ 果物 591kcal/4.6g | 鯖の高麗焼き 海老ときらげの炒め物 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g | 豚肉の味噌漬け焼き じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 すまし汁 果物 561kcal/4.6g | ぶりの漬け焼き もやし炒め もずく酢 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g | 鶏肉の幽庵焼き たけのこの炒め物 しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 デザート 604kcal/3.2g |
| | 夕B定食 鮭のレモン蒸し 夏野菜のグリル コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 598kcal/3.5g | ポークソテー (ガーリックソース) にら玉 竹の子の土佐和え ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.9g | すずきの 中華風胡麻だれ 春雨の炒め物 小松菜のぬた和え ご飯 わか玉スープ 果物 589kcal/3.4g | 鶏肉と夏野菜の カレーソテー 海老ときらげの炒め物 アボカドサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g | ミックスフライ いんげんのピーナツ和え フルーツ二種盛り ご飯 ポータージュスープ 569kcal/2.9g | 牛ほほ肉の煮込み もやし炒め おくらのカニカマ和え ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/2.6g | 白身魚のトマト煮 たけのこの炒め物 しらたきのたらこ和え ご飯 野菜スープ デザート 611kcal/2.6g |

食事予約表は 7月5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