



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!

パストラール加古川

7月18日(日)～7月24日(土)



	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ ほうれん草の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.9g	鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	出し巻き玉子 ひじきの煮物 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/3.2g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え らっきょう漬 ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g	三種盛り(海老) ブロッコリーの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 453kcal/3.3g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	クラムチャウダー ほうれん草のソテー フルーツ ホットケーキ ミルク 461kcal/3.3g	目玉焼きとインゲンの和ドレ和え チーズ イギリスパン ミルク 437kcal/3.2g	ミートボール ビーンズサラダ ヨーグルト トースト ミルク 473kcal/3.0g	きのこのココット グリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 464kcal/3.2g	ベーコンとピーマンの炒め物 パンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	♪沖縄風かき揚げ(ゴーヤ入り) 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ ブルーベリーゼリー ご飯 かきたま汁 389kcal/4.0g	豚肉の生姜焼き もやしの胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮付け 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 411kcal/4.0g	あっさり肉豆腐 野菜の金平 ほうれん草のナムル ご飯 みそ汁 392kcal/4.3g	豚肉の味噌マヨ焼き しろ菜のさっと煮 杏仁フルーツ ご飯 すまし汁 417kcal/4.1g	鶏肉の甘酢あんかけ ツナサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/3.9g
	昼B定食 焼きビーフン 蓮根サラダ フルーツ 中華スープ 412kcal/4.4g	鶏肉の照りマヨ丼 パプリカのマリネ ブルーベリーゼリー かきたま汁 502kcal/3.9g	梅おろしうどん(冷) もやしの胡麻和え フルーツ 332kcal/4.0g	シーフードドリア レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 582kcal/4.3g	ネバとろそば(冷)(納豆、とろろ、オクラ) 野菜の金平 プリン 332kcal/4.3g	五目チャーハン しろ菜のさっと煮 杏仁フルーツ 中華スープ 432kcal/4.3g	明太スパゲティー ツナサラダ フルーツ オニオンスープ 453kcal/3.2g
夕食	すずきの香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 コンソメスープ 果物 671kcal/3.8g	鯖の塩焼き 里芋の煮物 水菜のじゃこ和え ご飯 みそ汁 果物 709kcal/3.8g	ぶりの照り焼き 長いもの磯辺揚げ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 455kcal/3.9g	白身魚のホイル焼き 茄子とピーマンの味噌炒め チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 599kcal/3.6g	鯛の木の芽みそ焼き 南瓜の田舎煮 オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 果物 561kcal/4.6g	☆特別メニュー 鰻のミニせいろちらし 蓮根万頭のあられ揚 苦瓜と浅利の利休和え 吸物 デザート 705kcal/5.6g	鯖の香り揚げ(大葉風味) 海老ときのこのソテー 春菊となめこの和え物 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 豚バラとじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	牛肉のスタミナ炒め 里芋の煮物 水菜のじゃこ和え ご飯 中華スープ 果物 621kcal/3.9g	豆腐ハンバーグ(和風きのこソース) 長いもの磯辺揚げ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 デザート 673kcal/2.6g	ポークピカタ 茄子とピーマンの味噌炒め チンゲン菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	和風チキンカツ 南瓜の田舎煮 オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 果物 566kcal/2.5g	牛肉と夏野菜のビーフシチュー 海老ときのこのソテー 春菊となめこの和え物 ご飯 果物 611kcal/2.6g	

食事予約表は7月12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