



バラエティ豊かにメニューをそろえました。 パストラール加古川
 栄養バランスもGOOD!
 7月25日(日)~7月31日(土)



	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 684kcal/4.2g	朝A定食 鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 514kcal/3.9g	朝A定食 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 597kcal/4.3g	朝A定食 笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 547kcal/2.6g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 576kcal/4.5g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/4.9g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 547kcal/4.3g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g	朝B定食 ポトフ スナップエンドウのマヨ和え ヨーグルト カスタードロール ミルク 453kcal/3.9g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	朝B定食 茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g	朝B定食 ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/4.9g	朝B定食 具たくさん豆スープ カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g	朝B定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g
昼食	昼A定食 さんまの蒲焼き ピーマンの時雨煮 白菜の和え物 ごはん わかめスープ 498kcal/3.9g	昼A定食 豚肉の甘味噌炒め 胡瓜のマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.2g	昼A定食 白身魚の塩麴焼き 春雨サラダ フルーツ ごはん みそ汁 410kcal/3.1g	(おすすめメニュー) いなり寿司 にしんそば	昼A定食 筑前煮 もやしのゆかり和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	昼A定食 鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g	昼A定食 鶏の唐揚げ にらのお浸し フルーツ ご飯 中華スープ 423kcal/3.8g
	昼B定食 牛肉とエリンギの オイスター炒め ピーマンの時雨煮 白菜の和え物 ごはん わかめスープ 513kcal/3.4g	昼B定食 キーマカレー (温玉乗せ) 胡瓜のマリネ フルーツ オニオンスープ 541kcal/3.9g	昼B定食 お好み焼き 春雨サラダ フルーツ みそ汁 553kcal/3.2g	ふきの香和え みつ豆	醤油ラーメン 餃子 オレンジゼリー 463kcal/3.2g	豚肉の塩だれ炒め しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 514kcal/3.4g	かに玉 にらのお浸し フルーツ ご飯 中華スープ 456kcal/4.2g
夕食	夕A定食 すずきのうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 みそ汁 果物 516kcal/3.9g	夕A定食 鮫子産の鯖フライ ゴーヤチャンプル 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 489kcal/4.3g	夕A定食 かんぱちの有馬煮 (実山椒煮) 冬瓜の貝柱あんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 デザート 565kcal/4.6g	鱈の照り焼き 七彩ひろすの炊き合わせ キャベツの梅肉和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 499kcal/3.9g	夕A定食 豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/4.6g	夕A定食 鯛の香味焼き 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 469kcal/3.9g	夕A定食 ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 531kcal/4.3g
	夕B定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 豆腐とじゃこのサラダ ご飯 コーンスープ 果物 485kcal/3.2g	夕B定食 牛肉の柳川風煮 ゴーヤチャンプル 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 512kcal/3.2g	夕B定食 鶏肉の幽庵焼き 冬瓜の貝柱あんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 デザート 593kcal/4.0g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 539kcal/3.9g	夕B定食 海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 491kcal/3.3g	夕B定食 鶏肉のおろしポン酢 南瓜のいとこ煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 果物 515kcal/3.9g	夕B定食 牛肉のすき焼き風煮 ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 523kcal/4.3g

食事予約表は 7月19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