



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19日(日)~6月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	
朝 食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 392kcal/2.9g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 419kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	出し巻き玉子(海苔) インゲンの胡麻和え 梅干 ご飯 みそ汁 432kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	焼きししゃも じゃが芋のにっころがし 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 462kcal/2.6g	
	朝B定食 ウインナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 498kcal/2.6g	ホットケーキ 野菜サラダ フルーツ ミルク 487kcal/2.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 ブロッコリーサラダ チーズ イギリスパン ミルク 502kcal/3.0g	ポテトのたらこマヨ焼 とコーンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 487kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 507kcal/3.2g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 499kcal/3.2g	
昼 食	昼A定食 筑前煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	赤魚の野菜蒸し しろ菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢和え ご飯 みそ汁 592kcal/2.5g	中華定食 五目チャーハン ミニラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐		あっさり肉豆腐 スナップエンドウのソテー レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	鰯の南蛮漬 れんこんの煮物 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	鶏肉の ママレード焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 532kcal/2.6g	鯖の高麗焼き チンゲン菜の煮浸し ブルーベリーゼリー ご飯 すまし汁 503kcal/2.5g
	昼B定食 ☆そばめし ほうれん草のしらす和え フルーツ みそ汁 566kcal/3.0g	湯葉そば しろ菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢和え 562kcal/2.9g	572kcal/3.3g		スパゲティナポリタン スナップエンドウのソテー レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 569kcal/2.8g	♪ゆかり風味の 混ぜ寿司 れんこんの煮物 水菜の和え物 すまし汁 598kcal/3.4g	三色丼(鮭) いんげんのマスタード和え フルーツ すまし汁 490kcal/2.3g	♪スタミナぶっかけ うどん(牛肉・とろろ) チンゲン菜の煮浸し ブルーベリーゼリー 511kcal/3.3g
夕 食	夕A定食 ぶりの照り焼き 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 692kcal/2.8g	牛肉の香味焼き 菜の花と小柱のソテー もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.9g	鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.0g	鮭の ちゃんちゃん焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/2.8g	☆特別食 鮎の塩焼き ※ケアは白身魚です 新丸十と海老の天ぷら 625kcal/2.9g	鶏肉のくわ焼き ゴーヤチャンプルー 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物	
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 621kcal/3.2g	☆鯛の バター醤油焼き 菜の花と小柱のソテー もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 596kcal/3.1g	白身魚フライ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 601kcal/3.0g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/2.6g	カレイのグリル フレッシュトマトソース 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/2.9g	もろこし豆腐 オクラのポン酢和え 豆ごはん 赤だし デザート 653kcal/3.0g	鯖の生姜煮 ゴーヤチャンプルー 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 600kcal/3.3g	

食事予約表は 6月13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