



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31日(日)~8月6日(土)



		31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食	ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 403kcal/3.0g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/2.8g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/2.8g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/2.9g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/2.7g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/2.7g
	朝B定食	野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 465kcal/2.7g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 472kcal/2.9g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/2.8g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/2.8g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/2.6g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/2.9g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/2.8g
昼食	昼A定食	鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/2.9g	鰯の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.0g	鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 541kcal/2.8g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 ご飯 わかめスープ 531kcal/3.0g	牛肉とエリンギの オイスター炒め 長芋の柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/2.9g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.0g
	昼B定食	他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 561kcal/3.0g	☆ざるうどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜の胡麻和え 547kcal/3.6g	♪鮭とコーンのピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 520kcal/2.5g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 519kcal/3.0g	ぶっかけ 薬味そうめん 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 441kcal/3.2g	生シラス丼 長芋の柚子和え フルーツ みそ汁 465kcal/2.9g	☆コロケ2種盛り 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.0g
夕食	夕A定食	☆牛肉のすき煮 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.1g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 567kcal/3.0g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/2.9g	☆おでん スナップエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.1g	☆うなぎの三色丼 南瓜の含め煮 なます みそ汁 漬物 果物 624kcal/3.0g	ぶりの有馬煮(実山椒煮) いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 514kcal/3.1g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.1g
	夕B定食	鯛の黄金焼き 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 684kcal/3.2g	茶美豚ロースの生姜焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 586kcal/3.1g	☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/3.0g	白身魚の白ワイン蒸し スナップエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ 果物 519kcal/2.9g	鶏の竜田揚げ 野菜あんかけ 南瓜の含め煮 なます ご飯 みそ汁 果物 608kcal/3.0g	クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 デザート 608kcal/3.2g	白身魚のトマト煮 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 果物 599kcal/3.0g

食事予約表は 7月22日(金) 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