



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4日(日)~6月10日(土)



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 418kcal/3.1g	蒸し鶏と絹さやの卵とじ もやしの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	三種盛り(鯛の梅煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 334kcal/2.7g	☆ロールキャベツの和風煮 インゲンサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 納豆 ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g
	朝B定食 チーズ入りスクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 481kcal/2.9g	ピザトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 478kcal/2.1g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 450kcal/2.5g	ジャーマンポテト ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 489kcal/3.0g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/3.1g	ベーコンエッグ インゲンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/2.8g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/3.0g
昼食	昼A定食 タンダリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え プリン ご飯 コンソメスープ 522kcal/3.3g	白身魚のコーンマヨ焼き ピーマンの時雨煮 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 524kcal/3.4g	赤魚の煮付け 山菜ナムル フルーツ ご飯 かきたま汁 468kcal/3.3g	豚肉とピーマンの細切り炒め 茄子の煮物 冷奴 ご飯 すまし汁 528kcal/3.4g	鶏肉のチーズ焼 豆苗の炒め物 えのきの梅和え ご飯 中華スープ 594kcal/3.1g	鯖のおろし煮 金平ごぼう フルーツ ご飯 すまし汁 578kcal/2.9g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 495kcal/3.2g
	昼B定食 ♪そら豆と小柱のクリームスパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え プリン コンソメスープ 536kcal/3.0g	☆きつねちらし寿司 ピーマンの時雨煮 菜の花のお浸し みそ汁 558kcal/3.4g	担々麺 山菜ナムル フルーツ 582kcal/3.6g	☆冷やしぶっかけ薬味そうめん 炊き込みご飯 茄子の煮物 545kcal/3.2g	カニカマとレタスのチャーハン 豆苗の炒め物 えのきの梅和え 中華スープ 409kcal/3.0g	ビビンバ丼 金平ごぼう フルーツ ワカメスープ 551kcal/3.1g	塩ラーメン 小松菜の錦糸和え フルーツ 535kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯖の菜種焼き ひじき大豆煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 デザート 630kcal/3.6g	豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ オクラのとろろがけ ご飯 すまし汁 漬物 果物 602kcal/3.5g	チキン南蛮 きのこチヂミ トスナップエンドウのおかか和え ご飯 すまし汁 果物 686kcal/3.2g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.0g	鯛の煮付け ゴーヤのかき揚げ 切干大根の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 590kcal/3.5g	肉豆腐 あさりとアスパラの炒め物 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 555kcal/3.7g	☆鶏肉の麴蒸し 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 牛肉のビール煮 ひじき大豆煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 デザート 689kcal/4.4g	天ぷら盛り合わせ イカと冬瓜のあんかけ オクラのとろろがけ ご飯 すまし汁 果物 699kcal/4.4g	海老と帆立の中華炒め きのこチヂミ トスナップエンドウのおかか和え ご飯 すまし汁 果物 494kcal/3.7g	牛肉の時雨煮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 572kcal/3.7g	豚ロースの生姜焼き ゴーヤのかき揚げ 切干大根の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.0g	めばるの甘酢あんかけ あさりとアスパラの炒め物 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 578kcal/3.4g	白身魚のムニエル 山葵タルタル添え 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 5月29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