



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18日(日)~6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 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	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 419kcal/2.6g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	朝A定食 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	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	朝A定食 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	朝A定食 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	朝B定食 ホットケーキ 野菜サラダ フルーツ ミルク 487kcal/2.6g	朝B定食 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	朝B定食 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	朝B定食 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	朝B定食 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	朝B定食 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	昼A定食 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		昼A定食 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	昼A定食 鯰の南蛮漬 れんこんの煮物 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	昼A定食 鶏肉のマムレード焼き 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	昼A定食 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	昼B定食 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	シューマイ 杏仁豆腐		昼B定食 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	昼B定食 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	昼B定食 ☆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	昼B定食 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 めばるの照り煮 卵の花 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 486kcal/3.0g	夕A定食 牛肉の香味焼き 菜の花と小柱のソテー ♪胡瓜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 568kcal/2.9g	夕A定食 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	夕A定食 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 果物 547kcal/3.1g	夕A定食 ☆和風チキンカツ ♪竹輪と人参の金平 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 675kcal/3.5g	特別食 穴子天ぷらとトウモロシのかき揚げ 冷製茶碗蒸し 625kcal/2.9g		夕A定食 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 625kcal/2.9g
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の胡麻味噌たれ 卵の花 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 621kcal/3.2g	夕B定食 ♪ぶりのガーリックバター焼き 菜の花と小柱のソテー ♪胡瓜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 608kcal/3.1g	夕B定食 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	夕B定食 牛肉の赤ワイン煮 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 果物 648kcal/4.2g	夕B定食 カレイのグリルフレッシュマトソース ♪竹輪と人参の金平 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 574kcal/2.9g	夕B定食 モロヘイヤとオクラのネバネバ和え 新ごぼうの炊き込みご飯 赤だし デザート 698kcal/3.8g		夕B定食 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