



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25日(日)~7月1日(土)



		25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食	焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/2.6g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 483kcal/2.7g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/2.5g	炒り玉子 ひじきの和風和え 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/2.5g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/2.7g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/2.8g	☆茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 453kcal/2.9g
	朝B定食	オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 513kcal/3.1g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.3g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 437kcal/2.8g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 473kcal/3.0g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 464kcal/2.5g	ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 482kcal/3.0g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 475kcal/2.4g
昼食	昼A定食	豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 中華スープ 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ プリン ご飯 すまし汁 389kcal/2.5g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 451kcal/3.0g	牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 すまし汁 492kcal/2.7g	鶏肉のタルタル焼き ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 すまし汁 500kcal/3.0g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 463kcal/2.9g
	昼B定食	焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 412kcal/3.1g	海老明太高菜ピラフ パプリカのマリネ プリン すまし汁 402kcal/3.0g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g	☆オムライス レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 482kcal/2.3g	スパゲティペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 482kcal/3.1g	きつねうどん ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 482kcal/3.5g	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ 553kcal/3.6g
夕食	夕A定食	鱈の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 609kcal/3.3g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.3g	めばるの甘酢あんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.1g	☆おでん 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 631kcal/3.3g	鮭といくらの親子ちらし寿司 大根のそぼろあんかけ ゴーヤのお浸し みそ汁 デザート 599kcal/3.0g	ぶりの塩焼き にらもやし炒め 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.3g	牛肉と野菜の旨煮 ♪ズッキーニと小柱のソテー もずく酢 赤飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食	牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.1g	鯛の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.0g	豆腐ハンバーグ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 599kcal/3.0g	白身魚の中華蒸し 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	鶏肉の竜田揚げ 大根のそぼろあんかけ ゴーヤのお浸し ご飯 みそ汁 デザート 629kcal/3.4g	♪豚しゃぶと胡瓜の香味ニラだれ 温玉とろろ 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/2.6g	☆ハモの天ぷら ♪ズッキーニと小柱のソテー もずく酢 赤飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 6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