



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

7月2日(日)~7月8日(土)



	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 392kcal/3.1g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/3.3g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/3.1g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.8g	七彩ひろうすの 含め煮 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 434kcal/3.0g	焼きししゃも キャベツの梅肉和え 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.6g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 430kcal/2.5g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/2.8g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 413kcal/2.6g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 422kcal/2.4g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 392kcal/2.3g	ウイナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 411kcal/2.1g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 422kcal/2.5g	ロールキャベツの コンソメ煮 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 450kcal/2.6g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーレード焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 498kcal/3.0g	☆かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ 491kcal/2.6g	豚肉の オイスター炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 461kcal/3.0g	鱈のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 410kcal/3.1g	牛肉とピーマンの 細切り炒め サイコロサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/3.3g	赤魚の塩こうじ蒸し チンゲン菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.0g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/2.8g
	昼B定食 ☆お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 506kcal/3.5g	ざるそば 竹輪の天ぷら 胡瓜とかにかまの和え物 499kcal/3.1g	生シラス丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 465kcal/3.0g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 562kcal/3.1g	木の葉丼 サイコロサラダ フルーツ みそ汁 472kcal/3.0g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 513kcal/3.2g	麻婆豆腐 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/3.1g
夕食	夕A定食 鯖の西京焼き 鯛つみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/3.3g	牛肉のすき煮 冬瓜のそぼろ煮 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.2g	☆ぶり大根 チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.3g	鶏肉のおろしポン酢 イカとピーマンの炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 561kcal/2.8g	白身魚の酒蒸し 茄子田楽 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 550kcal/3.0g	☆七夕メニュー 七夕そうめん 夏野菜の天ぷら 611kcal/3.3g	牛肉と帆立の 塩炒め 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 598kcal/3.0g
	夕B定食 ☆イベリコ豚の ステーキ 鯛つみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 684kcal/3.0g	白身魚の 香草バター焼き 冬瓜のそぼろ煮 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 628kcal/2.6g	スコッチエッグ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 666kcal/3.1g	鯛のレモン蒸し イカとピーマンの炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 デザート 599kcal/2.6g	♪豚肉の カレー揚げ 茄子田楽 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 688kcal/3.0g	たこの酢の物 枝豆ご飯 デザート 611kcal/3.3g	鯖の漬け焼き 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 618kcal/2.9g

食事予約表は 6月26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