



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16日(日)~7月22日(土)



	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 梅干し ご飯 みそ汁 426kcal/2.9g	朝A定食 ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	朝A定食 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.0g	朝A定食 明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/3.0g	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 422kcal/2.8g	朝A定食 厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g	朝A定食 さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.2g
	朝B定食 ミネストローネ 小松菜のピーナッツ和え チーズ ロールパン ミルク 513kcal/2.8g	朝B定食 ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 480kcal/2.6g	朝B定食 チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 439kcal/2.9g	朝B定食 ウインナーと 野菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/2.8g	朝B定食 スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/2.8g	朝B定食 ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 480kcal/2.6g	朝B定食 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 435kcal/2.5g
昼食	昼A定食 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 541kcal/3.0g	昼A定食 太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 491kcal/3.0g	昼A定食 豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 552kcal/2.8g	昼A定食 白身魚のフリッター 蓮根金平 フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/2.8g	昼A定食 鶏肉の塩麴焼き インゲンの胡麻マヨ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 461kcal/2.9g	昼A定食 たらの梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 488kcal/3.1g	昼A定食 カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/2.9g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 528kcal/3.2g	昼B定食 貝柱と野菜の かき揚げ丼 パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 542kcal/3.0g	昼B定食 おぼろ昆布そば 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え 548kcal/3.2g	昼B定食 高菜チャーハン 蓮根金平 フルーツ みそ汁 517kcal/3.0g	昼B定食 ☆カレーうどん インゲンの胡麻マヨ和え みつ豆 514kcal/3.3g	昼B定食 牛肉の ケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	昼B定食 ☆なめこおろしの 冷やしそば 白菜のあっさり煮 フルーツ 515kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鶏肉の西京焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 555kcal/3.0g	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.1g	夕A定食 鯖の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 漬物 果物 552kcal/3.2g	夕A定食 ☆肉豆腐 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.1g	夕A定食 ♪かんぱちの 照り焼き ズッキーニとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ ご飯 みそ汁 デザート 607kcal/3.0g	夕A定食 鶏肉と玉子の 甘辛煮 点心盛り合わせ 長芋の胡麻酢和え ご飯 みそ汁 果物 610kcal/3.2g	特別食 鮎の塩焼き (ケアは白身魚) 鱧皮の三杯酢 (軟菜は小柱)
	夕B定食 鯛のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 522kcal/3.2g	夕B定食 鯖の黄身焼き イカとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 543kcal/3.2g	夕B定食 鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 698kcal/3.3g	夕B定食 めばるのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.1g	夕B定食 ☆加古川名物 牛かつ飯 ズッキーニとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ みそ汁 デザート 680kcal/3.5g	夕B定食 海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ 長芋の胡麻酢和え ご飯 みそ汁 果物 563kcal/3.0g	特別食 夏野菜のゼリー寄せ はす芋の吸物 もろこしご飯 デザート 581kcal/3.2g

食事予約表は 7月10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