



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!

パストラール加古川

7月23日(日)~7月29日(土)



	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29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 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/2.8g	☆茶粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 419kcal/2.5g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 417kcal/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/2.6g	三種盛り (鯛のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 400kcal/2.9g	肉団子の旨煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.8g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 梅干し 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 461kcal/2.7g	フレンチトースト 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/2.8g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 439kcal/2.5g	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 448kcal/2.9g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 450kcal/2.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/2.8g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 522kcal/2.9g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 514kcal/3.0g	鰯のもろみ焼き ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 514kcal/2.9g	豚肉とピーマンの 細切り炒め シューマイ えのきの梅和え ご飯 中華スープ 530kcal/3.0g	鶏肉の梅生姜焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 518kcal/2.8g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 505kcal/3.0g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 534kcal/2.9g
	昼B定食 たらこスパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ コンソメスープ 535kcal/3.3g	☆焼き豚温玉丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 568kcal/3.0g	サラダうどん ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ 535kcal/2.8g	塩ラーメン シューマイ えのきの梅和え 518kcal/3.2g	カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 517kcal/3.0g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー すまし汁 564kcal/3.0g	坦々麺 小松菜の錦糸和え フルーツ 575kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鯖の菜種焼き ごぼうの甘辛炒め 夏野菜のマリネ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.0g	鶏肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.0g	☆牛肉のすき煮 蓮根の金平 オクラのカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 617kcal/3.1g	カレイの煮付け しろ菜のさっと煮 ♪ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 563kcal/3.3g	鯛の塩焼き さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.0g	豚バラと野菜の煮物 スナップエンドウの卵とじ 青菜のポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 627kcal/3.1g	鶏肉のくわ焼き 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 623kcal/3.1g
	夕B定食 ☆肉じゃが ごぼうの甘辛炒め 夏野菜のマリネ ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.1g	ぶりの照り煮 イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 608kcal/3.1g	めばるの中華炒め 蓮根の金平 オクラのカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.2g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 ♪ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 686kcal/3.1g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 601kcal/3.0g	鮭のホイル包み焼き スナップエンドウの卵とじ 青菜のポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 593kcal/3.0g	白身魚のムニエル 山葵タルタルソース 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 コンソメスープ 果物 618kcal/3.0g

食事予約表は 7月17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