



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9日(日)~6月15日(土)



		9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
朝食	朝A定食	茶粥 惣菜盛り合わせ もやしの和え物 梅干し みそ汁 405kcal/3.4g/15.8g	ほっけの開き いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g/21.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g/12.7g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 414kcal/3.4g/13.5g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/2.8g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 433kcal/2.9g/19.2g	厚揚げの 野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 442kcal/2.8g/13.5g	
	朝B定食	野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 630kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 485kcal/2.9g/22.9g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 579kcal/2.9g/17.2g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 522kcal/2.7g/21.0g	ベーコンと野菜の ソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 587kcal/2.8g/19.2g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 489kcal/2.7g/16.9g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 595kcal/2.9g/18.1g	
昼食	昼A定食	赤魚の照り焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 475kcal/3.0g/26.8g	鶏のさっぱり煮 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 548kcal/3.0g/21.6g	中華定食 五目チャーハン ミニラーメン		鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 553kcal/2.9g/21.2g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 575kcal/3.2g/26.1g	とり天 冬瓜ヒスイ煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 637kcal/3.0g/24.2g	鰯の蒲焼き 小松菜の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 466kcal/3.0g/21.8g
	昼B定食	他人丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 599kcal/3.0g/35.0g	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 ポターージュスープ 576kcal/3.1g/18.7g	シューマイ 杏仁豆腐	☆ロールパンサンド (卵・ツナ) グリーンサラダ オレンジゼリー コーンスープ 529kcal/3.0g/19.2g	梅わかめそば 白菜の煮浸し もやしの中華和え 407kcal/3.3g/11.9g	ワンタンメン 冬瓜ヒスイ煮 長芋の柚子和え 432kcal/3.3g/13.7g	☆牛肉コロッケ 小松菜の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 625kcal/3.0g/13.7g	
夕食	夕A定食	☆胡麻味噌カツ 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 デザート 656kcal/3.1g/30.6g	鮭の漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 556kcal/3.0g/28.6g	ちゃんこ煮 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 デザート 699kcal/3.1g/28.4g	☆ぶりの煮付け ほうれん草のソテー 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 果物 572kcal/3.2g/28.7g	おでん いかとアスパラのソテー 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 594kcal/3.0g/29.9g	☆散らし寿司 小柱のバター炒め 焼き茄子 赤だし 果物 584kcal/3.3g/26.2g	鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の含め煮 白菜とカニカマの梅和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 635kcal/3.1g/24.1g	
	夕B定食	鯖の黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 デザート 610kcal/3.0g/27.0g	牛肉と海老の オイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 536kcal/3.2g/28.7g	カレーのムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 デザート 655kcal/3.0g/28.7g	ハヤシライス ほうれん草のソテー 彩りサラダ 豆スープ 果物 618kcal/3.3g/26.7g	白身魚の 白ワイン蒸し いかとアスパラのソテー 冷やしトマト ご飯 コンソメスープ 果物 548kcal/3.0g/26.1g	煮豚 小柱のバター炒め 焼き茄子 ご飯 赤だし 果物 675kcal/3.3g/30.7g	鯛とおぼろ豆腐の 酒蒸し 里芋の含め煮 白菜とカニカマの梅和え ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.1g/28.7g	

食事予約表は 6月3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