



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23日(日)~6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 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g/16.6g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 408kcal/3.4g/11.7g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 453kcal/2.7g/24.3g	炒り玉子 ひじきの和風和え 味付けのり ご飯 みそ汁 429kcal/2.9g/16.6g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g/17.3g	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 471kcal/2.8g/19.0g	☆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 379kcal/3.4g/15.8g
	朝B定食 オムレット(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 561kcal/3.0g/21.0g	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 528kcal/2.9g/24.3g	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 535kcal/2.6g/23.0g	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 580kcal/2.9g/18.6g	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 629kcal/2.9g/32.8g	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 545kcal/2.7g/16.7g	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 584kcal/2.9g/23.4g
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 559kcal/2.9g/15.3g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ ピーチゼリー ご飯 すまし汁 482kcal/2.9g/19.0g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 580kcal/3.0g/22.4g	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 489kcal/3.0g/20.5g	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 499kcal/3.0g/25.2g	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 623kcal/3.0g/26.2g	太刀魚のパン粉焼き コーンスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 590kcal/3.0g/19.6g
	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 439kcal/3.0g/16.1g	☆オムライス パプリカのマリネ ピーチゼリー すまし汁 586kcal/3.0g/20.0g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 458kcal/3.4g/20.4g	海老明太高菜ピラフ レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 520kcal/3.0g/21.0g	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 588kcal/3.0g/21.1g	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 440kcal/3.1g/17.1g	ポークカレー コーンスローサラダ フルーツ 613kcal/3.3g/15.4g
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 544kcal/3.2g/28.9g	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 694kcal/3.2g/28.2g	めばるの甘酢あんかけ ♪南瓜のごまみそ煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 662kcal/3.1g/26.1g	☆おでん 茄子の揚げびたし オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 617kcal/3.2g/27.0g	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 果物 572kcal/3.2g/27.9g	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 541kcal/3.1g/27.0g	牛肉と野菜の旨煮 ズッキーニとトマトのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 果物 569kcal/2.9g/23.9g
	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 566kcal/3.3g/31.8g	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 588kcal/3.2g/28.0g	豆腐ハンバーグ ♪南瓜のごまみそ煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 685kcal/3.4g/24.7g	白身魚の中華蒸し 茄子の揚げびたし オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 568kcal/3.0g/24.6g	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 果物 626kcal/3.1g/26.0g	豚しゃぶと胡瓜の香味ニラだれ にらもやし炒め 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 532kcal/3.0g/19.3g	☆ハモの天ぷら ズッキーニとトマトのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 625kcal/2.8g/19.9g

食事予約表は 6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