



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

6月30日(日)~7月6日(土)



	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6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 421kcal/3.0g/17.9g	ほうれん草の卵炒め じゃが芋のほっくり煮 梅干し ご飯 みそ汁 437kcal/3.5g/15.1g	鮭の塩焼き もやしナムル ふりかけ ご飯 みそ汁 424kcal/2.9g/19.6g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.7g/11.8g	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 423kcal/3.0g/13.9g	焼きししゃも キャベツの梅肉和え 納豆 ご飯 みそ汁 395kcal/2.9g/17.9g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/14.6g
	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 547kcal/2.8g/19.4g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト ミネラルロール ミルク 536kcal/2.5g/20.6g	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 イギリスパン ミルク 533kcal/2.9g/19.0g	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 555kcal/2.6g/19.0g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 606kcal/2.9g/22.3g	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 518kcal/2.6g/20.7g	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 542kcal/2.9g/18.4g
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 582kcal/3.0g/22.7g	☆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 547kcal/2.8g/13.3g	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 560kcal/3.1g/23.3g	鰯のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレーゼリー ご飯 みそ汁 454kcal/3.0g/23.0g	おすすめメニュー ボルガライス (オムライス、豚カツ デミグラスソースかけ)	赤魚の塩こうじ蒸し ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 465kcal/3.0g/20.6g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 557kcal/3.0g/22.0g
	昼B定食 ☆お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 450kcal/3.0g/14.8g	ざるそば 竹輪の天ぷら 胡瓜とかにかまの和え物 407kcal/3.0g/11.3g	♪たらのあんかけ丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 563kcal/2.9g/27.1g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ グレーゼリー コンソメスープ 515kcal/3.0g/15.6g	彩りサラダ コーンスープ 660kcal/3.3g/25.3g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 450kcal/3.1g/18.3g	麻婆豆腐 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 589kcal/3.2g/24.3g
夕食	夕A定食 さわらの西京焼き いわしつみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.1g/32.2g	牛肉のすき煮 冬瓜のそぼろ煮 ごぼうサラダ 赤飯 みそ汁 果物 687kcal/3.2g/40.9g	☆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 549kcal/3.1g/26.7g	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 695kcal/3.1g/30.3g	カレイのホイル焼き 大根田楽 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 548kcal/3.0g/25.1g	鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.1g/31.7g	豚肉とレンコンの 塩炒め 海鮮チヂミ わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 557kcal/3.0g/20.8g
	夕B定食 ☆黒酢豚 いわしつみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 679kcal/3.1g/26.2g	白身魚のソテー ニンニクソース 冬瓜のそぼろ煮 ごぼうサラダ 赤飯 みそ汁 果物 675kcal/3.2g/30.3g	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 716kcal/3.4g/35.1g	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 576kcal/3.0g/32.0g	プルコギ (韓国風牛肉炒め) 大根田楽 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.3g/27.2g	めばるの中華炒め ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 561kcal/3.2g/29.3g	鮭の漬け焼き 海鮮チヂミ わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 627kcal/3.0g/30.5g

食事予約表は 6月24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