



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7日(日)~7月13日(土)



	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 479kcal/2.9g/21.4g	朝A定食 鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/18.7g	朝A定食 笹かまの煮物 カリフラワーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g/18.1g	朝A定食 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 414kcal/2.6g/12.9g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 456kcal/2.7g/24.1g	朝A定食 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 390kcal/2.7g/10.5g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 380kcal/2.8g/13.2g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 623kcal/3.0g/26.8g	朝B定食 ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 514kcal/2.8g/16.3g	朝B定食 ハムとトマトの ココット カリフラワーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 565kcal/2.8g/23.6g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 547kcal/2.6g/24.2g	朝B定食 ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 610kcal/2.9g/18.9g	朝B定食 具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 543kcal/2.7g/16.8g	朝B定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 580kcal/2.7g/23.6g
昼食	昼A定食 コロッケ2種盛り チンゲン菜のソテー 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 551kcal/3.1g/12.3g	昼A定食 豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 かきたま汁 472kcal/3.0g/15.1g	昼A定食 白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 535kcal/3.0g/19.4g	昼A定食 牛肉とピーマンの 細切り炒め サイコロサラダ フルーツ ご飯 すまし汁 538kcal/3.0g/21.4g	昼A定食 鰯の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 496kcal/3.0g/24.0g	昼A定食 赤魚の照り焼き しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 422kcal/2.9g/18.6g	昼A定食 豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 すまし汁 525kcal/3.0g/18.7g
	昼B定食 ばくだん丼 チンゲン菜のソテー 白菜の甘酢和え みそ汁 485kcal/3.0g/21.2g	昼B定食 シーフードピラフ 長芋の白煮 フルーツ かきたま汁  521kcal/3.1g/21.8g	昼B定食 ☆焼きうどん たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 459kcal/3.1g/13.6g	昼B定食 木の葉丼 サイコロサラダ フルーツ すまし汁 588kcal/2.9g/16.8g	昼B定食 稲庭うどんと かつぱ巻き ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 558kcal/3.0g/17.0g	昼B定食 温玉肉そば しろ菜の昆布和え フルーツ 461kcal/3.0g/23.8g	昼B定食 ☆冷やし中華 餃子  にらのお浸し 413kcal/3.0g/17.6g
夕食	夕A定食 ☆七夕メニュー 七夕そうめん  夏野菜の天ぷら 579kcal/3.3g/23.0g	夕A定食 鮪子産鯖フライ 根菜煮 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 デザート 681kcal/3.3g/34.6g	夕A定食 鶏肉の柚子胡椒焼き 冬瓜のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 577kcal/3.2g/21.2g	夕A定食 ぶりの塩焼き ひじき煮 ♪南瓜とレーズンのサラダ ご飯 みそ汁 果物 570kcal/3.1g/24.0g	夕A定食 鶏肉の粕漬け焼き ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 676kcal/3.2g/26.1g	夕A定食 豚肉の おろしポン酢 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 673kcal/3.2g/33.9g	夕A定食 さわらの煮付け がんもの炊き合わせ キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 551kcal/3.2g/29.7g
	夕B定食 たこの酢の物  枝豆ご飯 デザート 579kcal/3.3g/23.0g	夕B定食 牛肉の朴葉焼き 根菜煮 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 デザート 620kcal/3.4g/33.8g	夕B定食 カレーの煮付け 冬瓜のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 516kcal/3.0g/23.9g	夕B定食 豚肉のトマト煮込み ひじき煮 ♪南瓜とレーズンのサラダ ご飯 みそ汁 果物 662kcal/3.2g/24.8g	夕B定食 海鮮八宝菜 ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 613kcal/3.3g/28.6g	夕B定食 めばるの竜田揚げ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 658kcal/3.0g/33.7g	夕B定食 ☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 638kcal/3.4g/23.5g

食事予約表は 7月1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