



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14日(日)~7月20日(土)



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 梅干し ご飯 みそ汁 394kcal/3.4g/13.9g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 427kcal/3.0g/18.9g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.7g/18.6g	明太子入り 出し巻き玉子 ごぼうサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 431kcal/2.8g/18.4g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 377kcal/3.0g/14.6g	厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 413kcal/2.8g/16.9g	焼きホッケ ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 375kcal/3.0g/18.0g
	朝B定食 ミネストローネ 小松菜のピーナッツ和え チーズ ロールパン ミルク 649kcal/2.9g/24.0g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 680kcal/2.9g/30.5g	ベーコンと野菜の ソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 503kcal/2.8g/15.0g	ウインナーと 野菜のソテー ごぼうサラダ フルーツ トースト ミルク 578kcal/2.7g/16.3g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 662kcal/2.8g/23.2g	ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 632kcal/2.7g/25.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 569kcal/2.7g/20.4g
昼食	昼A定食 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 460kcal/2.8g/20.7g	太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 571kcal/2.6g/18.0g	豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え ご飯 すまし汁 487kcal/3.0g/15.7g	白身魚のフリッター れんこん金平 フルーツ ご飯 みそ汁 599kcal/3.0g/25.3g	鶏肉の塩麴焼き インゲンのごま和え みつ豆 ご飯 すまし汁 522kcal/3.0g/20.3g	たらの梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.0g/19.0g	カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/2.9g/23.7g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 433kcal/3.0g/12.5g	貝柱と野菜の かき揚げ丼 パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 537kcal/2.6g/13.1g	高菜チャーハン 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え すまし汁 474kcal/3.4g/17.7g	おぼろ昆布そば れんこん金平 フルーツ 434kcal/2.8g/14.9g	☆カレーうどん インゲンのごま和え みつ豆 471kcal/2.9g/16.4g	牛肉の ケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.0g/23.0g	☆なめこおろしの 冷やしそば 白菜のあっさり煮 フルーツ 403kcal/2.8g/9.7g
夕食	夕A定食 鶏肉の西京焼き 里芋のそぼろ煮 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 デザート 693kcal/3.0g/30.5g	牛肉とごぼうの煮物 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 548kcal/3.2g/29.7g	さわらの酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 漬物 果物 574kcal/3.3g/29.8g	☆肉豆腐 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.0g/29.8g	♪めばるの照り焼き ズッキーニとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ ご飯 みそ汁 デザート 617kcal/3.0g/26.8g	鶏肉と玉子の甘辛煮 点心盛り合わせ ♪わけぎと揚げの酢味噌和え ご飯 すまし汁 果物 689kcal/3.2g/33.2g	豚バラと野菜の煮物 スナップエンドウと小柱のソテー 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 690kcal/3.0g/26.1g
	夕B定食 鯛のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 デザート 612kcal/3.0g/30.3g	鯖の黄身焼き イカとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.2g/33.2g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 656kcal/3.0g/26.9g	めばるのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 644kcal/3.3g/22.7g	☆加古川名物 牛かつ飯 ズッキーニとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ みそ汁 デザート 758kcal/3.5g/35.0g	海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ ♪わけぎと揚げの酢味噌和え ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.3g/28.6g	サーモンの バター醤油焼き スナップエンドウと小柱のソテー 青菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 577kcal/3.0g/30.6g

食事予約表は 7月8日(月) 午後5時までに提出下さい。
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