



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21日(日)~7月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 404kcal/2.9g/15.8g	☆茶粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 341kcal/3.5g/6.3g	鮭の塩焼き  菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 435kcal/2.9g/19.5g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 406kcal/3.0g/11.6g	三種盛り (いわしのかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g/18.7g	肉団子の旨煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 452kcal/2.9g/20.5g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 梅干し ご飯 みそ汁 404kcal/3.5g/14.6g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 573kcal/2.9g/25.6g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 595kcal/2.6g/27.3g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 535kcal/2.9g/19.8g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 545kcal/2.6g/17.8g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 588kcal/3.0g/28.1g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 571kcal/2.8g/21.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 560kcal/2.9g/18.8g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 504kcal/2.8g/25.5g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 558kcal/3.0g/21.9g	鰯のもろみ焼き ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 533kcal/3.0g/23.3g	豚肉とピーマンの 炒め物 シューマイ トエのきとオクラの和え物 ご飯 中華スープ 538kcal/3.1g/19.1g	鶏肉の梅生姜焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 585kcal/3.0g/25.4g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 559kcal/3.0g/21.9g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 600kcal/2.8g/20.9g
	昼B定食 たらこスパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ コンソメスープ 509kcal/3.0g/19.6g	☆焼き豚温玉丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 551kcal/3.2g/24.0g	♪冷やしぶっかけ すだちうどん ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ 471kcal/3.0g/15.4g	塩ラーメン シューマイ トエのきとオクラの和え物 459kcal/3.4g/22.9g	カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 474kcal/3.0g/16.3g	ビビンバ丼  じゃが芋金平 グレープゼリー すまし汁 578kcal/3.1g/25.4g	坦々麺 小松菜の錦糸和え フルーツ 593kcal/2.9g/30.7g
夕食	夕A定食 さわらの菜種焼き ごぼうの甘辛炒め 夏野菜のマリネ ご飯 みそ汁 果物 654kcal/3.1g/31.4g	鶏肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 656kcal/3.3g/26.7g	☆牛肉のすき煮 茄子田楽 ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 683kcal/3.0g/37.6g	カレーの煮付け  しろ菜のさっと煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 558kcal/3.2g/27.6g	鯛の塩焼き さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 642kcal/3.2g/24.2g	特別食 夏野菜とひき肉の カレー サーモンのフライ 巨峰とチーズのサラダ オニオンスープ デザート 860kcal/3.2g/33.1g	
	夕B定食 ☆肉じゃが ごぼうの甘辛炒め 夏野菜のマリネ ご飯 みそ汁 果物 620kcal/3.1g/29.1g	ぶりの照り煮 イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 573kcal/3.0g/27.1g	めばるの中華炒め 茄子田楽 ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 642kcal/3.2g/24.8g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 デザート 760kcal/3.2g/29.3g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 659kcal/3.3g/31.6g	鶏肉のくわ焼き 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.1g/26.7g	白身魚のムニエル 山葵タルタルソース 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.2g/28.8g

食事予約表は 7月15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