



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28日(日)~8月3日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 さんまの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 419kcal/2.9g/18.5g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 407kcal/3.0g/16.9g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/2.7g/18.8g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 372kcal/3.3g/16.9g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 452kcal/2.7g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 428kcal/2.9g/19.6g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 454kcal/2.8g/13.4g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 659kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 535kcal/2.9g/22.0g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 586kcal/2.9g/17.2g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 522kcal/2.7g/21.0g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 639kcal/2.9g/19.4g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 482kcal/2.7g/17.1g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 608kcal/3.0g/18.2g
昼食	昼A定食 鮭のバターポン酢焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 594kcal/3.0g/27.1g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 570kcal/2.9g/22.5g	鱈の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/2.8g/24.1g	鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 572kcal/2.8g/21.4g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 ご飯 わかめスープ 554kcal/3.0g/25.0g	牛肉とエリンギのオイスター炒め ほうれん草のカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁 472kcal/3.1g/24.3g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 482kcal/2.9g/21.4g
	昼B定食 他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 669kcal/3.0g/31.2g	☆ざるうどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜の胡麻和え 470kcal/3.0g/13.2g	鮭とコーンのピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 529kcal/3.0g/20.8g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 578kcal/2.9g/27.7g	♪さっぱりとろろそうめん 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 405kcal/3.3g/16.7g	かつおの香味漬け丼 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ みそ汁 506kcal/3.0g/25.5g	☆コロケ2種盛り 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 545kcal/3.1g/12.4g
夕食	夕A定食 蒸し鶏と温野菜の胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 かき玉汁 果物 657kcal/3.2g/28.4g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 517kcal/3.1g/26.3g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 554kcal/3.2g/32.2g	☆おでん スナップエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 558kcal/3.2g/30.0g	鯛の黄金焼き 南瓜の含め煮 なます 赤飯 みそ汁 漬物 果物 545kcal/3.3g/26.1g	ぶりの幽庵焼き いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 デザート 657kcal/3.2g/31.2g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 690kcal/3.1g/31.8g
	夕B定食 さわらのさらさ蒸し 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 かき玉汁 果物 524kcal/3.2g/26.4g	豚ロースの生姜焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 615kcal/3.1g/24.9g	☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 645kcal/3.2g/21.2g	たらの白ワイン蒸し スナップエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ 果物 532kcal/3.1g/25.4g	鶏の竜田揚げ 野菜あんかけ 南瓜の含め煮 なます 赤飯 みそ汁 果物 697kcal/3.3g/24.6g	クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 デザート 681kcal/3.4g/31.5g	白身魚のトマト煮 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 果物 515kcal/3.2g/25.7g

食事予約表は 7月22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