

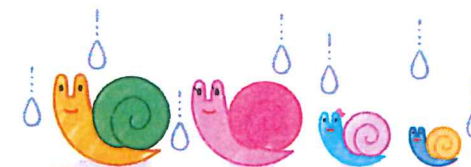


バラエティ豊かにメニューをそろえました。

栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

6月8日(日)～6月14日(土)



		8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	
朝食	朝A定食	茶粥 惣菜盛り合わせ もやしの和え物 梅干し みそ汁 364kcal/3.4g/15.6g	ほっけの開き いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/21.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/2.9g/12.7g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 418kcal/3.3g/13.4g	鮭の塩焼き  ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 535kcal/2.9g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 463kcal/2.9g/19.2g	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 498kcal/2.9g/13.5g	
	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 660kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 494kcal/2.9g/22.9g	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 585kcal/2.9g/17.4g	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/2.8g/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 661kcal/2.9g/19.3g	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 479kcal/2.8g/16.9g	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 599kcal/2.9g/18.1g	
昼食	昼A定食	赤魚の照り焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 528kcal/3.0g/26.7g	鶏のさっぱり煮 スナップエンドウのソテー レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 591kcal/3.0g/21.6g	中華定食 五目チャーハン ミニラーメン		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 583kcal/3.0g/21.2g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 597kcal/3.2g/25.1g	とり天 冬瓜ヒスイ煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 683kcal/3.0g/24.3g	鰺の蒲焼き 小松菜の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 502kcal/3.0g/21.7g
	昼B定食	他人丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 642kcal/3.1g/34.9g	スパゲティナポリタン スナップエンドウのソテー レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 572kcal/3.3g/18.7g	♪水菜と小柱の塩だれ炒め 杏仁豆腐  650kcal/3.3g/24.4g		☆ロールパンサンド (卵・ツナ) グリーンサラダ オレンジゼリー コーンスープ 558kcal/3.0g/16.8g	梅わかめそば 白菜の煮浸し もやしの中華和え 383kcal/3.2g/11.8g	ワンタンメン 冬瓜ヒスイ煮 長芋の柚子和え 438kcal/3.3g/13.8g	☆牛肉コロッケ 小松菜の海苔和え フルーツ ご飯 みそ汁 655kcal/3.0g/13.7g
夕食	夕A定食	☆胡麻味噌カツ 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 デザート 772kcal/3.2g/30.6g	鮭の漬け焼き 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 542kcal/3.1g/27.6g	ちゃんこ煮 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 デザート 674kcal/3.2g/32.3g	☆ぶりの煮付け ほうれん草のソテー 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 果物 587kcal/3.2g/28.6g	おでん  いかとアスパラのソテー 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 593kcal/3.2g/30.0g	☆散らし寿司 小柱のバター炒め 焼き茄子 赤だし 果物 566kcal/3.2g/22.4g	鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の含め煮 白菜とカニカマの梅和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 597kcal/3.2g/23.7g	
	夕B定食	鯖の黄金焼き 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 デザート 626kcal/3.1g/26.7g	牛肉と海老の オイスター炒め 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 525kcal/3.3g/28.0g	カレイのムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 デザート 676kcal/3.2g/28.8g	ハヤシライス ほうれん草のソテー 彩りサラダ 豆スープ 果物 646kcal/3.4g/26.7g	白身魚の 白ワイン蒸し いかとアスパラのソテー 冷やしトマト ご飯 コンソメスープ 果物 557kcal/3.2g/26.1g	煮豚 小柱のバター炒め 焼き茄子 ご飯 赤だし 果物 680kcal/3.2g/30.9g	鯛とおぼろ豆腐の 酒蒸し 里芋の含め煮 白菜とカニカマの梅和え ご飯 すまし汁 果物 570kcal/3.2g/28.6g	

食事予約表は 6月2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