



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15日(日)～6月21日(土)



		15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食	鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 462kcal/2.9g/21.4g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g/14.0g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 465kcal/2.9g/18.8g	出し巻き玉子(海苔) インゲンの胡麻和え 梅干 ご飯 みそ汁 409kcal/3.2g/12.8g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g/11.5g	焼きししゃも さつま芋の昆布煮 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/18.7g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 446kcal/2.9g/12.5g
	朝B定食	ウインナーソーテとアスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 656kcal/2.9g/22.2g	ホットケーキ 野菜サラダ フルーツ ミルク 500kcal/2.6g/14.6g	ロールキャベツのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ チーズ イギリスパン ミルク 540kcal/2.9g/21.3g	ポテトのたらこマヨ焼とコーンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 592kcal/2.8g/17.4g	目玉焼きとマカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 675kcal/2.8g/22.4g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/2.9g/21.4g	ミートボールのトマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 642kcal/2.9g/28.3g
昼食	昼A定食	筑前煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁 553kcal/3.0g/22.3g	赤魚の野菜蒸し しろ菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢和え ご飯 みそ汁 426kcal/3.0g/21.0g	たらの梅しそ焼き パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g/20.6g	あっさり肉豆腐 さつま芋の金平 フルーツ ご飯 みそ汁 563kcal/3.0g/18.8g	鰯の南蛮漬 じゃが芋の煮物 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 608kcal/3.0g/22.6g	鶏肉のママレード焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 560kcal/2.9g/20.2g	鯖の高麗焼き チンゲン菜の煮浸し ブルーベリーゼリー ご飯 すまし汁 520kcal/3.0g/20.7g
	昼B定食	☆そばめし ほうれん草のしらす和え フルーツ みそ汁 464kcal/3.0g/16.3g	湯葉そば しろ菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢和え 387kcal/2.9g/14.7g	牛とろろ温玉うどん パプリカとツナの炒め物 フルーツ 462kcal/3.0g/24.5g	☆冷やし中華 餃子 さつま芋の金平 457kcal/3.0g/16.5g	ゆかり風味の混ぜ寿司 じゃが芋の煮物 水菜の和え物 すまし汁 476kcal/3.1g/14.6g	☆三色丼(鮭) いんげんのマスタード和え フルーツ すまし汁 528kcal/3.0g/23.9g	冷やしたぬきうどん チンゲン菜の煮浸し ブルーベリーゼリー 469kcal/3.0g/13.4g
夕食	夕A定食	めばるの照り煮 卵の花 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 528kcal/3.2g/25.0g	牛肉の香味焼き 菜の花と揚げの煮浸し 胡瓜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.2g/28.9g	鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 687kcal/3.2g/26.9g	鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.2g/27.9g	♪鶏肉とレンコンの甘辛煮 竹輪と人参の炒め物 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 661kcal/3.2g/22.9g	特別食 ミラノ風ポークカツレツ ハモと夏野菜の煮浸し 865kcal/3.4g/38.7g	
	夕B定食	蒸し豚と温野菜の胡麻味噌たれ 卵の花 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 646kcal/3.2g/19.6g	ぶりのガーリックバター焼き 菜の花と揚げの煮浸し 胡瓜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 633kcal/3.1g/26.8g	白身魚フライ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 754kcal/3.2g/34.5g	牛肉の赤ワイン煮 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/3.4g/30.3g	カレーのグリルフレッシュトマトソース 竹輪と人参の炒め物 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 691kcal/3.2g/27.0g	鶏肉のくわ焼き ゴーヤチャンプルー 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 609kcal/3.2g/27.2g	さわらの生姜煮 ゴーヤチャンプルー 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 575kcal/3.2g/29.0g

食事予約表は 6月9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