



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22日(日)～6月28日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 焼きホッケ 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 428kcal/2.9g/16.6g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 400kcal/3.1g/11.7g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g/24.3g	炒り玉子 ひじきの和風和え 味付けのり ご飯 みそ汁 449kcal/2.9g/16.6g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 441kcal/2.9g/17.3g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のじっくりがし フルーツ ご飯 みそ汁 522kcal/2.9g/18.8g	☆茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 352kcal/3.1g/15.8g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 607kcal/2.9g/20.0g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 528kcal/2.9g/24.3g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 535kcal/2.8g/23.0g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 609kcal/2.9g/18.5g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 684kcal/2.9g/32.3g	ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 545kcal/2.9g/16.7g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 653kcal/2.9g/23.4g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 中華スープ 559kcal/3.0g/15.3g	たらのおろし煮 レタスのさっぱり和え フルーツ ご飯 すまし汁 471kcal/3.0g/19.9g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 582kcal/3.0g/22.5g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 449kcal/3.0g/18.5g	牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え ピーチゼリー ご飯 すまし汁 509kcal/3.0g/26.3g	鶏肉のタルタル焼き ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 すまし汁 663kcal/3.0g/24.9g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 647kcal/3.0g/19.5g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 429kcal/3.0g/16.0g	☆オムライス レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 557kcal/3.1g/20.0g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 458kcal/3.2g/20.3g	海老明太高菜ピラフ パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 531kcal/3.2g/19.9g	スパゲティペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え ピーチゼリー ポタージュスープ 591kcal/3.0g/21.8g	きつねうどん ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 461kcal/3.0g/15.4g	ポークカレー コールスローサラダ ジョア 645kcal/3.1g/17.5g
夕食	タA定食 鰯の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 566kcal/3.2g/28.5g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 694kcal/3.2g/27.9g	めばるの甘酢あんかけ 南瓜のごまみそ煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 685kcal/3.2g/26.0g	☆おでん 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 625kcal/3.3g/26.6g	鮭といくらの親子ちらし寿司 大根のそぼろあんかけ ゴーヤのお浸し みそ汁 果物 597kcal/3.2g/27.9g	ぶりの塩焼き にらもやし炒め 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 571kcal/3.2g/27.0g	牛肉と野菜の旨煮 ズッキーニとトマトのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 果物 508kcal/3.2g/23.8g
	タB定食 牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.2g/31.7g	鯛の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 640kcal/3.2g/27.6g	豆腐ハンバーグ 南瓜のごまみそ煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 712kcal/3.4g/24.6g	白身魚の中華蒸し 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 541kcal/3.2g/24.3g	鶏肉の竜田揚げ 大根のそぼろあんかけ ゴーヤのお浸し ご飯 みそ汁 果物 624kcal/3.2g/26.0g	♪豚肉とスナップエンドウのオイスター炒め にらもやし炒め 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 584kcal/3.2g/22.1g	☆ハモの天ぷら ズッキーニとトマトのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 564kcal/3.2g/15.8g

食事予約表は 6月16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