



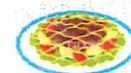
バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川

6月29日(日)～7月5日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		29日(日)	30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
朝食	朝A定食	生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 474kcal/3.0g/18.0g	ほうれん草の卵炒め じゃが芋のほっくり煮 梅干し ご飯 みそ汁 462kcal/3.3g/15.0g	鮭の塩焼き  もやしナムル ふりかけ ご飯 みそ汁 481kcal/2.9g/19.8g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/2.8g/11.8g	七彩ひろうすの 含め煮 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 452kcal/2.9g/14.2g	焼きししゃも キャベツの梅肉和え 納豆 ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g/17.9g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/2.9g/14.4g	
	朝B定食	はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 546kcal/2.9g/19.4g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト ミネラルロール ミルク 535kcal/2.7g/20.6g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ イギリスパン ミルク 520kcal/3.0g/18.0g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 555kcal/2.8g/19.0g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 655kcal/2.9g/22.3g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 528kcal/2.8g/20.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 542kcal/2.9g/18.4g	
昼食	昼A定食	鶏肉の マーマレード焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 612kcal/3.0g/22.8g	☆かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ 577kcal/2.8g/13.3g	豚肉のキムチ炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 562kcal/3.1g/21.5g	鰯のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 534kcal/3.0g/23.0g	おすすめメニュー 佐賀県名物 シシリアンライス (甘辛牛肉、野菜、 マヨソースの3色ライス)		赤魚の塩こうじ蒸し ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 508kcal/3.0g/20.6g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 574kcal/3.0g/22.1g
	昼B定食	☆お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 470kcal/3.0g/14.8g	ざるそば  竹輪の天ぷら 胡瓜とかにかまの和え物 487kcal/3.0g/16.2g	たらのあんかけ丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 589kcal/3.0g/28.5g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 575kcal/3.0g/16.7g	アスパラの中華炒め コーンスープ  575kcal/3.0g/23.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 470kcal/3.0g/18.2g	麻婆豆腐 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 609kcal/3.0g/23.5g	
夕食	夕A定食	さわらの西京焼き いわしつみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/3.2g/31.1g	プルコギ (韓国風牛肉炒め) 冬瓜のそぼろ煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 557kcal/3.2g/32.4g	カレーのホイル焼き 大根田楽 ♪たことブロッコリーのバジル和え 赤飯 みそ汁 果物 658kcal/3.2g/32.0g	鶏肉のおろしポン酢 イカとピーマンの炒め物 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 628kcal/3.2g/29.0g	☆ぶり大根 チンゲン菜としめじの煮浸し 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 541kcal/3.1g/22.3g	鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 640kcal/3.2g/31.8g	豚肉とレンコンの 塩炒め 海鮮チヂミ わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 581kcal/3.2g/19.9g	
	夕B定食	☆黒酢豚 いわしつみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 664kcal/3.2g/25.1g	白身魚のソテー ニンニクソース 冬瓜のそぼろ煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 620kcal/3.2g/28.0g	スコッチエッグ 大根田楽 ♪たことブロッコリーのバジル和え 赤飯 みそ汁 果物 757kcal/3.4g/35.3g	鯛のレモン蒸し イカとピーマンの炒め物 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 デザート 559kcal/3.1g/30.7g	牛肉と里芋の煮物 チンゲン菜としめじの煮浸し 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 534kcal/3.2g/26.3g	めばるの中華炒め ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 582kcal/3.2g/29.6g	鮭の漬け焼き 海鮮チヂミ わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 610kcal/3.2g/29.6g	

食事予約表は 6月23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