



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6日(日)～7月12日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	朝A定食	肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 559kcal/2.9g/21.4g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 448kcal/3.0g/18.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/3.0g/18.1g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 421kcal/3.3g/12.9g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 529kcal/2.8g/24.0g	高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g/11.5g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 400kcal/2.9g/13.1g
	朝B定食	ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 673kcal/3.1g/26.8g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 547kcal/2.7g/16.4g	ハムとトマトの ココット カリフラワーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 593kcal/2.9g/23.1g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 550kcal/2.8g/24.2g	ポトフ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 625kcal/2.9g/18.7g	具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 578kcal/2.9g/19.0g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 630kcal/2.8g/23.6g
昼食	昼A定食	コロッケ2種盛り チンゲン菜のソテー 白菜の甘酢和え ご飯 すまし汁 578kcal/3.0g/11.1g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 かきたま汁 519kcal/3.0g/16.8g	白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/3.0g/19.4g	牛肉とピーマンの 炒め物 サイコロサラダ フルーツ ご飯 すまし汁 530kcal/3.0g/21.5g	鰯の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 519kcal/3.0g/23.8g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 すまし汁 540kcal/2.9g/19.1g	赤魚の照り焼き しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 413kcal/3.0g/17.8g
	昼B定食	ばくだん丼 チンゲン菜のソテー 白菜の甘酢和え すまし汁 464kcal/3.0g/17.2g	シーフードピラフ 長芋の白煮 フルーツ かきたま汁 525kcal/3.3g/21.8g	☆焼きうどん たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 449kcal/3.0g/13.6g	木の葉丼 サイコロサラダ フルーツ すまし汁 559kcal/2.9g/16.9g	かっぱ巻きと ミニうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 556kcal/3.0g/15.0g	☆冷やし中華 餃子 にらのお浸し 432kcal/3.0g/17.5g	温玉肉そば しろ菜の昆布和え フルーツ 450kcal/3.0g/23.5g
夕食	夕A定食	さわらの煮付け がんもの炊き合わせ 野菜のピクルス ご飯 みそ汁 デザート 617kcal/3.1g/29.7g	☆七夕メニュー 七夕そうめん ♪夏野菜とキスの天ぷら	鶏肉の柚子胡椒焼き 冬瓜のカニカマあんかけ 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 果物 573kcal/3.3g/24.3g	ぶりの塩焼き ひじき煮 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.2g/23.8g	鶏肉の粕漬け焼き ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.2g/26.0g	鮭子産鯖フライ 根菜煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 果物 710kcal/3.2g/29.8g	豚肉の おろしポン酢 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 768kcal/3.2g/32.5g
	夕B定食	牛肉の朴葉焼き がんもの炊き合わせ 野菜のピクルス ご飯 みそ汁 デザート 624kcal/3.2g/30.4g	たこの酢の物 枝豆ご飯 デザート	カレーの煮付け 冬瓜のカニカマあんかけ 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 535kcal/3.2g/26.7g	豚肉のトマト煮込み ひじき煮 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 みそ汁 果物 651kcal/3.2g/24.3g	海鮮八宝菜 ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 616kcal/3.3g/28.5g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 639kcal/3.4g/23.3g	めばるの竜田揚げ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 713kcal/3.1g/32.3g

食事予約表は 6月30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