



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13日(日)～7月19日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 梅干し ご飯 みそ汁 415kcal/3.3g/13.8g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/18.9g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/2.8g/18.6g	明太子入り 出し巻き玉子 ごぼうサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/2.8g/18.4g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 426kcal/2.9g/14.7g	厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 467kcal/2.9g/16.9g	焼きホッケ ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g/18.0g
	朝B定食 ミネストローネ 小松菜のピーナッツ和え チーズ ロールパン ミルク 676kcal/3.0g/24.0g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 683kcal/2.9g/29.9g	ベーコンスープ煮 ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 518kcal/2.9g/15.3g	ウインナーと 野菜のソテー ごぼうサラダ フルーツ トースト ミルク 582kcal/2.8g/16.3g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/23.2g	ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 637kcal/2.9g/25.3g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 548kcal/2.8g/19.2g
昼食	昼A定食 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 461kcal/3.0g/20.6g	太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 621kcal/2.9g/18.0g	豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え ご飯 すまし汁 530kcal/3.0g/15.6g	白身魚のフリッター (洋風天ぷら) れんこん金平 フルーツ ご飯 みそ汁 605kcal/3.0g/25.7g	鶏肉のチーズ焼き インゲンのごま和え みつ豆 ご飯 すまし汁 582kcal/2.9g/22.2g	たらの梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 457kcal/3.0g/18.8g	カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.0g/22.9g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 434kcal/3.0g/12.6g	貝柱と野菜の かき揚げ丼 パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 570kcal/2.9g/13.7g	高菜チャーハン 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え すまし汁 467kcal/3.1g/17.6g	おぼろ昆布そば れんこん金平 フルーツ 401kcal/2.9g/12.1g	☆カレーうどん インゲンのごま和え みつ豆 530kcal/3.0g/16.4g	牛肉の ケチャップ炒め チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g/22.8g	☆なめこおろしの 冷やしそば 白菜のあっさり煮 フルーツ 404kcal/2.9g/11.3g
夕食	☆鶏肉の麴蒸し 里芋のそぼろ煮 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 デザート 654kcal/3.2g/30.7g	牛肉とごぼうの煮物 いかとキャベツの炒めもの ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 549kcal/3.2g/29.6g	さわらの酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 漬物 果物 576kcal/3.2g/29.9g	☆肉豆腐 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 605kcal/3.2g/29.8g	♪スズキの塩焼き ズッキーニとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ ご飯 みそ汁 デザート 647kcal/3.1g/27.9g	鶏肉と玉子の甘辛煮 点心盛り合わせ わけぎと揚げの酢味噌和え ご飯 すまし汁 果物 690kcal/3.2g/33.5g	土用の丑の日 うなぎのちらし寿司 大根といかの煮物 ごま豆腐 赤だし デザート 765kcal/3.4g/32.2g
	鯛のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 デザート 566kcal/3.1g/31.1g	鯖の黄身焼き イカとキャベツの炒めもの ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 635kcal/3.2g/33.1g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 658kcal/3.2g/27.0g	めばるのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 644kcal/3.2g/22.7g	☆加古川名物 牛かつ飯 ズッキーニとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ みそ汁 デザート 722kcal/3.4g/34.8g	海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ わけぎと揚げの酢味噌和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.3g/28.6g	

食事予約表は 7月 7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