



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20日(日)～7月26日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	
朝食	朝A定食	高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 424kcal/2.8g/15.8g	☆茶粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 301kcal/3.1g/6.3g	鮭の塩焼き  ブロッコリーの和ドレ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/2.9g/19.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 406kcal/2.9g/11.6g	三種盛り (いわしのかつお煮) 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 446kcal/2.9g/18.4g	肉団子の旨煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/20.5g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 梅干し ご飯 みそ汁 423kcal/3.0g/14.5g	
	朝B定食	チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 653kcal/2.8g/25.5g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 685kcal/2.7g/27.3g	豆のスープ煮 ブロッコリーの和ドレ和え チーズ イギリスパン ミルク 518kcal/2.9g/20.2g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 575kcal/2.7g/17.8g	ベーコンエッグ 菊菜の和え物 フルーツ ロールパン ミルク 669kcal/2.9g/24.4g	魚介のクリーム煮 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 648kcal/3.2g/24.9g	ロールキャベツの コンソメ煮 カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 559kcal/2.9g/18.7g	
昼食	昼A定食	タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 549kcal/2.9g/21.7g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 526kcal/3.0g/21.5g	鰯のもろみ焼き ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.0g/23.3g	豚肉とピーマンの 炒め物 シューマイ えのきとオクラの和え物 ご飯 中華スープ 495kcal/3.0g/19.3g	鶏肉の梅生姜焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 535kcal/3.0g/25.4g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 502kcal/3.0g/21.8g	♪たらの磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 514kcal/3.0g/22.6g	
	昼B定食	たらこスパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ コンソメスープ 462kcal/3.1g/19.6g	☆焼き豚温玉丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 519kcal/3.0g/23.6g	☆冷やしぶっかけ すだちうどん ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ 401kcal/3.0g/13.6g	塩ラーメン シューマイ えのきとオクラの和え物 452kcal/3.4g/22.5g	カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 474kcal/3.0g/16.3g	ビビンバ丼  じゃが芋金平 グレープゼリー すまし汁 576kcal/3.0g/25.4g	坦々麺 小松菜の錦糸和え フルーツ 663kcal/2.9g/30.7g	
夕食	夕A定食	さわらの菜種焼き ごぼうの甘辛炒め 夏野菜のマリネ ご飯 みそ汁 果物 628kcal/3.2g/31.4g	鶏肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 651kcal/3.2g/26.5g	牛肉のすき煮 茄子田楽 ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 707kcal/3.2g/37.6g	カレーの煮付け  しろ菜のさっと煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 531kcal/3.3g/27.7g	鯛の塩焼き さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 639kcal/3.2g/24.1g	特別食 太刀魚のアクアパッツァ (魚介の煮込み料理) ズッキーニと茄子のチーズ焼 夏野菜のゼリー寄せ アスパラとコーンのバターピラフ 南瓜サラダ デザート 802kcal/3.2g/37.4g		鶏肉のくわ焼き 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.2g/25.9g
	夕B定食	☆肉じゃが ごぼうの甘辛炒め 夏野菜のマリネ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.2g/29.0g	ぶりの照り煮 イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.1g/26.9g	めばるの中華炒め 茄子田楽 ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 638kcal/3.2g/24.8g	☆チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 デザート 732kcal/3.2g/29.3g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 682kcal/3.2g/29.3g	白身魚のムニエル 山葵タルタルソース 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 584kcal/3.3g/28.0g		

食事予約表は 7月14日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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