



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27日(日)～8月2日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	朝A定食 鰯の開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g/18.9g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/3.0g/17.0g	小柱と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 504kcal/2.8g/17.4g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 422kcal/3.3g/16.9g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 535kcal/2.9g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 470kcal/2.9g/18.8g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 510kcal/2.9g/13.4g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 689kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 523kcal/2.9g/21.9g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 591kcal/2.9g/17.3g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 522kcal/2.8g/21.0g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 666kcal/2.9g/19.5g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 464kcal/2.9g/16.3g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 608kcal/2.9g/18.2g
昼食	昼A定食 鮭のバターポン酢焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 595kcal/3.0g/27.2g	牛肉とエリンギのオイスター炒め チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/3.0g/23.1g	鰯の煮付け ♪ゴーヤサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.0g/23.9g	鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 563kcal/3.0g/20.8g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 ご飯 わかめスープ 561kcal/3.0g/25.8g	鶏のさっぱり煮 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ ご飯 みそ汁 549kcal/3.0g/23.7g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 432kcal/3.0g/21.4g
	昼B定食 高菜チャーハン 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 542kcal/3.1g/22.8g	☆ざるうどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜の胡麻和え 453kcal/2.9g/13.0g	他人丼(豚) ♪ゴーヤサラダ フルーツ きのこスープ 693kcal/3.0g/27.9g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 565kcal/3.1g/27.4g	さっぱりとろろそうめん 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 401kcal/3.3g/14.7g	かつおの香味漬け丼 ほうれん草のカニカマ和え フルーツ みそ汁 477kcal/3.0g/25.5g	☆コロッケ2種盛り 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 545kcal/3.0g/12.4g
夕食	夕A定食 煮豚 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 かき玉汁 果物 707kcal/3.2g/30.6g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/3.2g/27.4g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 595kcal/3.2g/29.8g	☆おでん スナックエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 デザート 653kcal/3.2g/32.1g	鯛の黄金焼き 南瓜の含め煮 なます ご飯 みそ汁 漬物 果物 574kcal/3.2g/24.5g	ぶりの幽庵焼き いかとアスパラのソテー わけぎの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 617kcal/3.2g/29.5g	蒸し鶏と温野菜の胡麻味噌たれ ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 670kcal/3.2g/29.5g
	夕B定食 さわらのさらさ蒸し 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 かき玉汁 果物 523kcal/3.2g/26.4g	クリームシチュー 大根のたらこ炒め 彩りサラダ ご飯 果物 720kcal/3.4g/27.0g	☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 655kcal/3.2g/21.1g	たらの白ワイン蒸し スナックエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ デザート 579kcal/3.2g/27.4g	鶏の竜田揚げ野菜あんかけ 南瓜の含め煮 なます ご飯 みそ汁 果物 735kcal/3.2g/25.9g	豚ロースの生姜焼き いかとアスパラのソテー わけぎの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 613kcal/3.2g/28.4g	白身魚のトマト煮 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 コンソメスープ 果物 515kcal/3.2g/25.7g

食事予約表は 7月21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