



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7日(日)～6月13日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 茶粥 惣菜盛り合わせ もやしの和え物 梅干し みそ汁 369kcal/3.4g/16.3g	ほっけの開き いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/21.7g	厚揚げの 野菜あんかけ 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/14.4g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 418kcal/3.3g/13.4g	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 463kcal/2.9g/19.2g	生姜天の 炊き合わせ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 465kcal/3.0g/12.3g
	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 660kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 466kcal/2.9g/23.0g	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 585kcal/2.9g/17.4g	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 521kcal/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 665kcal/2.9g/19.4g	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 479kcal/2.8g/16.9g	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 599kcal/2.9g/18.1g
昼食	昼A定食 赤魚の漬け焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 543kcal/3.0g/26.7g	鶏のさっぱり煮 きのこの炒め物 レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 580kcal/3.0g/21.8g	中華定食 五目チャーハン ミニラーメン 水菜と小柱の塩だれ炒め 杏仁豆腐 650kcal/3.3g/24.4g	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 592kcal/3.0g/21.2g	鱈の蒲焼き 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 みそ汁 478kcal/3.2g/24.0g	とり天 冬瓜ヒスイ煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 676kcal/3.0g/23.9g	麻婆豆腐 小松菜の海苔和え フルーツ ご飯 わかめスープ 574kcal/3.1g/22.6g
	昼B定食 他人丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 657kcal/3.1g/32.3g	スパゲティナポリタン きのこの炒め物 レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 575kcal/3.3g/18.2g	☆ロールパンサンド (卵・ツナ) グリーンサラダ オレンジゼリー コーンスープ 580kcal/3.1g/19.5g	☆牛肉コロッケ 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 みそ汁 631kcal/3.2g/16.0g	ワンタンメン 冬瓜ヒスイ煮 長芋の柚子和え 438kcal/3.3g/13.8g	梅わかめそば 小松菜の海苔和え フルーツ 357kcal/3.2g/11.3g	
夕食	☆胡麻味噌カツ 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 デザート 773kcal/3.2g/30.7g	鯖の黄金焼き 長芋の白煮 ほうれん草の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.1g/27.5g	ちゃんこ煮 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 デザート 698kcal/3.2g/32.0g	☆ぶり大根 インゲンのソテー 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 果物 636kcal/3.2g/28.5g	おでん いかとアスパラのソテー 白菜とカニカマの梅和え ご飯 すまし汁 果物 570kcal/3.3g/30.9g	☆散らし寿司 キャベツの山椒炒め 焼き茄子 赤だし 果物 564kcal/3.2g/21.0g	鶏肉のねぎ味噌焼き 里芋の含め煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 漬物 果物 606kcal/3.2g/22.6g
	☆鮭のクリーム煮 蓮根の金平 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 デザート 702kcal/3.4g/30.1g	牛肉と海老の オイスター炒め 長芋の白煮 ほうれん草の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.2g/27.1g	カレイのムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 デザート 670kcal/3.2g/28.5g	ハヤシライス インゲンのソテー 彩りサラダ 果物 663kcal/3.3g/25.5g	白身魚の 白ワイン蒸し いかとアスパラのソテー 白菜とカニカマの梅和え ご飯 コンソメスープ 果物 503kcal/3.3g/24.3g	煮豚 キャベツの山椒炒め 焼き茄子 ご飯 赤だし 果物 708kcal/3.3g/29.5g	♪鯛のソテー レモンマスタードソース 里芋の含め煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 果物 518kcal/3.1g/22.7g

食事予約表は 6月1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