



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14日(日)～6月20日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付け海苔 ご飯 みそ汁 462kcal/2.9g/21.4g	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g/14.0g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 465kcal/2.9g/18.8g	朝A定食 出し巻き玉子(海苔) インゲンの胡麻和え 梅干し ご飯 みそ汁 409kcal/3.2g/12.8g	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 421kcal/2.9g/11.5g	朝A定食 焼きししゃも さつま芋の昆布煮 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/18.7g	朝A定食 がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 446kcal/2.9g/12.5g
	朝B定食 ウイナーソーテーとアスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 656kcal/2.9g/22.2g	朝B定食 ホットケーキ 野菜サラダ フルーツ ミルク 497kcal/2.6g/14.2g	朝B定食 ロールキャベツのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ チーズ イギリスパン ミルク 538kcal/2.9g/21.0g	朝B定食 ポテトのたらこマヨ焼とコーンサラダ ヨーグルト トースト ミルク 592kcal/2.8g/17.4g	朝B定食 目玉焼きとマカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 675kcal/2.8g/22.4g	朝B定食 ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/2.9g/21.4g	朝B定食 ミートボールのトマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 642kcal/2.9g/28.3g
昼食	昼A定食 筑前煮 ほうれん草のしらす和え フルーツ ご飯 みそ汁 553kcal/3.0g/22.3g	昼A定食 赤魚の野菜蒸し しろ菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢和え ご飯 みそ汁 428kcal/3.0g/20.9g	昼A定食 たらの梅しそ焼き パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g/20.6g	昼A定食 あっさり肉豆腐 さつま芋の金平 フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.0g/18.1g	昼A定食 鰯の南蛮漬 じゃが芋の煮物 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 614kcal/3.0g/23.3g	昼A定食 鶏肉のマムレード焼き いんげんのマスタート和え フルーツ ご飯 すまし汁 560kcal/2.9g/20.2g	昼A定食 鯖の高麗焼き チンゲン菜の煮浸し ブルーベリーゼリー ご飯 すまし汁 520kcal/3.0g/20.7g
	昼B定食 ☆そばめし ほうれん草のしらす和え フルーツ みそ汁 464kcal/3.0g/16.3g	昼B定食 スパゲティカルボナーラ しろ菜のさっと煮 カリフラワーの甘酢和え オニオンスープ 602kcal/3.0g/23.6g	昼B定食 とろろ昆布うどん パプリカとツナの炒め物 フルーツ 380kcal/3.0g/11.0g	昼B定食 ☆冷やし中華 餃子 さつま芋の金平 457kcal/3.0g/16.5g	昼B定食 ゆかり風味の混ぜ寿司 じゃが芋の煮物 水菜の和え物 すまし汁 482kcal/3.1g/15.3g	昼B定食 ☆三色丼(鮭) いんげんのマスタート和え フルーツ すまし汁 568kcal/3.0g/22.4g	昼B定食 五目ピラフ チンゲン菜の煮浸し ブルーベリーゼリー 中華スープ 443kcal/2.9g/15.0g
夕食	夕A定食 めばるの照り煮 卵の花 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 528kcal/3.2g/25.0g	夕A定食 牛肉の香味焼き トレンコンと厚揚げのさっと煮 胡瓜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 591kcal/3.2g/28.4g	夕A定食 鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 687kcal/3.2g/26.9g	夕A定食 鮭のちゃんちゃん焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.2g/27.9g	特別食 鯛のアクアパッツァ 豚バラと白菜の炒め物 枝豆の白和え 浅利ご飯 デザート はんぺんの吸物 708kcal/3.5g/38.1g	夕A定食 カレイのホイル焼き 竹輪と人参の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 538kcal/3.2g/27.8g	夕A定食 鶏肉のくわ焼き ゴーヤチャンプルー 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 601kcal/3.2g/27.2g
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の胡麻味噌たれ 卵の花 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 647kcal/3.2g/19.7g	夕B定食 ぶりのガーリックバター焼き トレンコンと厚揚げのさっと煮 胡瓜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 661kcal/3.1g/26.3g	夕B定食 白身魚フライ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 742kcal/3.2g/32.5g	夕B定食 牛肉の赤ワイン煮 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 果物 663kcal/3.4g/31.2g	夕B定食 ハンバーグデミグラスソース 竹輪と人参の炒め物 キャベツの青じそ風味和え ご飯 コンソメスープ 果物 694kcal/3.4g/26.5g	夕B定食 さわらの生姜煮 ゴーヤチャンプルー 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 587kcal/3.2g/29.0g	

食事予約表は 6月8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