



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21日(日)~6月27日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 焼きたらこ 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 400kcal/3.1g/15.0g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 味付け海苔 ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g/13.6g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g/24.3g	枝豆入り 出し巻き玉子 ひじきの和風和え ふりかけ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g/15.9g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 451kcal/2.9g/17.3g	小柱と三つ葉の 卵とじ 里芋のにつころがし フルーツ ご飯 みそ汁 522kcal/2.9g/18.8g	☆芋粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻和え 梅干し みそ汁 383kcal/3.1g/12.5g
	朝B定食 プレーンオムレツと キャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 590kcal/2.9g/19.3g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 522kcal/2.9g/24.3g	キャベツと玉子の ソテー グリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 532kcal/2.8g/21.7g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 635kcal/3.0g/18.2g	♪きのこ入り スクランブルエッグ コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 662kcal/2.9g/27.2g	ベーコンとアスパラの ソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 545kcal/2.9g/16.7g	ウインナーの コーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ トースト ミルク 688kcal/2.9g/23.4g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 すまし汁 560kcal/3.0g/15.4g	たらのおろし煮 レタスのさっぱり和え フルーツ ご飯 すまし汁 471kcal/3.0g/19.9g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 593kcal/3.0g/22.7g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 449kcal/2.9g/18.5g	白身魚のマヨ焼き ほうれん草ツナ和え ピーチゼリー ご飯 すまし汁 538kcal/2.9g/21.7g	鶏肉のタルタル焼き ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 すまし汁 661kcal/3.0g/25.1g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 627kcal/3.0g/19.8g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 豆腐スープ 431kcal/3.0g/16.0g	☆オムライス レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 557kcal/3.1g/20.0g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 439kcal/3.2g/20.5g	海老明太高菜 ピラフ パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 501kcal/3.2g/19.9g	スパゲティ ペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え ピーチゼリー ポタージュスープ 579kcal/3.1g/21.3g	きつねうどん ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 459kcal/3.0g/15.6g	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ 639kcal/3.1g/15.3g
夕食	タA定食 鯡の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 586kcal/3.2g/28.5g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 あさりとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 689kcal/3.2g/27.9g	めばるの 甘酢あんかけ 南瓜のごまみそ煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 685kcal/3.2g/26.0g	☆肉じゃが 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 626kcal/3.2g/25.1g	鮭といくらの 親子ちらし寿司 大根のそぼろあんかけ ゴーヤのお浸し 赤だし 果物 620kcal/3.2g/28.0g	ぶりの塩焼き にらもやし炒め 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 591kcal/3.2g/27.1g	牛肉と野菜の旨煮 ズッキーニとトマトのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 果物 508kcal/3.1g/23.8g
	タB定食 牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 619kcal/3.2g/31.7g	鯛の香草焼き あさりとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 665kcal/3.1g/27.6g	ポークソテー オニオンソース 南瓜のごまみそ煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 691kcal/3.2g/27.3g	カレイの 中華風胡麻だれ 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 575kcal/3.2g/25.4g	鶏肉の竜田揚げ 大根のそぼろあんかけ ゴーヤのお浸し ご飯 赤だし 果物 627kcal/3.2g/26.1g	豚肉とじゃが芋の ガーリック炒め にらもやし炒め 白菜と桜エビの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 580kcal/3.1g/20.8g	☆ハモの天ぷら ズッキーニとトマトのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.1g/15.8g

食事予約表は 6月15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。

☆印はおすすりメニュー、♪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