



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28日(日)～7月4日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 474kcal/3.0g/18.0g	ほうれん草の卵炒め じゃが芋のほっくり煮 味付け海苔 ご飯 みそ汁 462kcal/3.3g/15.0g	鮭の塩焼き もやしナムル ふりかけ ご飯 みそ汁 481kcal/2.9g/19.8g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/2.8g/11.8g	七彩ひろうすの 含め煮 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 452kcal/2.9g/14.2g	三種盛り(小柱) キャベツの梅肉和え 納豆 ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g/17.9g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/2.9g/14.4g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 546kcal/2.9g/19.4g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト ミネラルロール ミルク 535kcal/2.7g/20.6g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ イギリスパン ミルク 520kcal/3.0g/18.0g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 555kcal/2.8g/19.0g	ウイナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 655kcal/2.9g/22.3g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 528kcal/2.8g/20.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 542kcal/2.9g/18.4g
昼食	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 612kcal/3.0g/22.8g	☆かき揚げ わかめとカニカマの和え物 フルーツ ご飯 すまし汁 577kcal/2.8g/13.3g	豚肉のキムチ炒め 五目煮豆 スナッペンどうのおかか和え ご飯 すまし汁 562kcal/3.1g/21.5g	鰯のゴマ照り焼き しろ菜の湯葉和え グレーゼリー ご飯 みそ汁 534kcal/3.0g/23.0g	おすすめメニュー 牛肉とエリンギの オイスター炒め アスパラのソテー	赤魚の塩こうじ蒸し ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 508kcal/3.0g/20.6g	鯖の揚げ煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 574kcal/3.0g/22.1g
	昼B定食 ☆お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 470kcal/3.0g/14.8g	ざるそば 竹輪の天ぷら わかめとカニカマの和え物 487kcal/3.0g/16.2g	たらのはんかけ丼 五目煮豆 スナッペンどうのおかか和え すまし汁 589kcal/3.0g/28.5g	スパゲティナポリタン グリーンサラダ グレーゼリー コンソメスープ 575kcal/3.0g/16.7g	♪たこと胡瓜の旨だれ ご飯 中華スープ 575kcal/3.0g/23.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 470kcal/3.0g/18.2g	麻婆豆腐 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 609kcal/3.0g/23.5g
夕食	夕A定食 さわらの西京焼き いわしつみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/3.2g/31.1g	牛肉と里芋の煮物 高野豆腐とインゲンのあんかけ ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 557kcal/3.2g/32.4g	☆ぶり大根 ほうれん草の炒め物 南瓜とひじきのサラダ ご飯 みそ汁 果物 658kcal/3.2g/32.0g	鶏肉のすき焼き風 筍とイカのおかか炒め わけぎの酢味噌和え 赤飯 すまし汁 デザート 628kcal/3.2g/29.0g	カレーのホイル焼き チンゲン菜としめじの煮浸し 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 果物 541kcal/3.1g/22.3g	鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) 冬瓜のそぼろ煮 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 640kcal/3.2g/31.8g	♪豚肉の時雨煮 海鮮チヂミ 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 デザート 581kcal/3.2g/19.9g
	夕B定食 ☆黒酢豚 いわしつみれの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 664kcal/3.2g/25.1g	白身魚のソテー ニンニクソース 高野豆腐とインゲンのあんかけ ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 620kcal/3.2g/28.0g	スコッチエッグ ほうれん草の炒め物 南瓜とひじきのサラダ ご飯 みそ汁 果物 757kcal/3.4g/35.3g	鯛のレモン蒸し 筍とイカのおかか炒め わけぎの酢味噌和え 赤飯 すまし汁 デザート 559kcal/3.1g/30.7g	☆おでん チンゲン菜としめじの煮浸し 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 534kcal/3.2g/26.3g	めばるの中華炒め 冬瓜のそぼろ煮 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 582kcal/3.2g/29.6g	鮭のムニエル バジルソース 海鮮チヂミ 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 デザート 610kcal/3.2g/29.6g

食事予約表は 6月22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