



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5日(日)～7月11日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 559kcal/2.9g/21.4g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 448kcal/3.0g/18.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/3.0g/18.1g	海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 427kcal/3.0g/13.6g	鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 529kcal/2.8g/24.0g	高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.8g/11.6g	菜めし粥 三種盛り(とり) 大根なます 梅干し みそ汁 423kcal/3.3g/15.7g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 673kcal/3.1g/26.8g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 547kcal/2.7g/16.4g	ハムとトマトの ココット カリフラワーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 593kcal/2.9g/23.1g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 550kcal/2.8g/24.2g	ポトフ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 644kcal/3.0g/20.5g	具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 587kcal/2.9g/19.1g	ベーコンエッグ 大根サラダ ヨーグルト トースト ミルク 610kcal/2.8g/23.1g
昼食	昼A定食 コロッケ2種盛り チンゲン菜のソテー 白菜の甘酢和え ご飯 かきたま汁 573kcal/3.0g/12.0g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 470kcal/3.0g/17.1g	白身魚の梅しそ焼き スナッペンどうのマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/3.0g/20.0g	牛肉とピーマンの 炒め物 サイコロサラダ フルーツ ご飯 すまし汁 530kcal/3.0g/21.5g	鰯の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 488kcal/3.0g/23.8g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 すまし汁 530kcal/2.9g/19.1g	赤魚の照り焼き しる菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 413kcal/3.0g/17.8g
	昼B定食 ばくだん丼 チンゲン菜のソテー 白菜の甘酢和え かきたま汁 459kcal/3.0g/18.1g	木の葉丼 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 570kcal/3.0g/18.8g	☆焼きうどん スナッペンどうのマヨ和え フルーツ みそ汁 470kcal/3.0g/14.3g	シーフードピラフ サイコロサラダ フルーツ レタススープ 564kcal/3.0g/19.5g	かっぱ巻きと ミニうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 525kcal/3.0g/15.0g	温玉肉そば にらのお浸し フルーツ 476kcal/2.9g/24.0g	☆冷やし中華 餃子 しる菜の昆布和え 418kcal/3.0g/17.1g
夕食	タA定食 さわらの煮付け がんもの炊き合わせ しる菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 626kcal/3.1g/30.7g	カレーの生姜煮 冬瓜のカニカマあんかけ 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 果物 474kcal/3.3g/26.3g	☆七夕メニュー 七夕そうめん 夏野菜とキスの天ぷら	ぶりの香味蒸し ひじき煮 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 532kcal/3.2g/24.4g	鶏肉の粕漬け焼き ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.2g/26.0g	鯖の香り揚げ 根菜煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 果物 639kcal/3.2g/26.8g	豚肉の おろしポン酢 南瓜の煮付け 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 738kcal/3.2g/27.0g
	タB定食 牛肉の朴葉焼き がんもの炊き合わせ しる菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 654kcal/3.2g/30.4g	♪鶏肉の カレーソテー 冬瓜のカニカマあんかけ 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.1g/25.2g	胡瓜とシラスの酢の物 青菜と梅の混ぜご飯 デザート 718kcal/3.4g/25.5g	豚肉のトマト煮込み ひじき煮 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 620kcal/3.2g/25.1g	海鮮八宝菜 ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 616kcal/3.3g/28.5g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 639kcal/3.4g/23.3g	めばるの竜田揚げ 南瓜の煮付け 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 683kcal/3.1g/26.8g

食事予約表は 6月29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