



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12日(日)～7月18日(土)



熱量/分/蛋白質

	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 425kcal/3.3g/15.7g	ふくさ焼き スナッPEndウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/18.9g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/2.8g/18.6g	かにかま入り 出し巻き玉子 ごぼうサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 482kcal/3.0g/18.1g	焼きホッケ ほうれん草の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.9g/18.5g	はんぺんのおろし煮 アスパラのくるみと和え 納豆 ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/16.7g	ツナと野菜の炒め物 キャベツのお浸し らっきょう漬け ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g/16.3g
	朝B定食 ミネストローネ 小松菜のピーナッツ和え チーズ ロールパン ミルク 673kcal/3.0g/23.6g	ミートボール スナッPEndウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 683kcal/2.9g/29.9g	ベーコンスープ煮 ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 518kcal/2.9g/15.3g	ウイナーと 野菜のソテー ごぼうサラダ フルーツ トースト ミルク 582kcal/2.8g/16.3g	スペイン風オムレツ ほうれん草の和え物 フルーツ ロールパン ミルク 660kcal/2.9g/23.2g	ピーマンの肉詰め アスパラのくるみと和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 657kcal/3.0g/25.3g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 545kcal/2.7g/18.9g
昼食	昼A定食 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 461kcal/3.0g/20.6g	太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 615kcal/2.1g/17.9g	豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 525kcal/3.0g/15.0g	白身魚のフリッター れんこん金平 フルーツ ご飯 みそ汁 605kcal/3.0g/25.7g	鶏肉のチーズ焼き インゲンのごま和え みつ豆 ご飯 すまし汁 579kcal/2.9g/22.2g	赤魚の野菜蒸し スナッPEndウの辛子と和え フルーツ ご飯 みそ汁 460kcal/3.0g/20.6g	カレーのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.0g/21.9g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 434kcal/3.0g/12.6g	貝柱と野菜の かき揚げ丼 パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 570kcal/2.9g/13.7g	高菜チャーハン 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 462kcal/3.1g/17.0g	たらこスパゲティ れんこん金平 フルーツ コーンスープ 541kcal/3.0g/18.9g	☆カレーうどん インゲンのごま和え みつ豆 537kcal/3.0g/16.4g	マッシュルームの ミートドリア スナッPEndウの辛子と和え フルーツ コンソメスープ 556kcal/3.1g/21.6g	なめことろそば 白菜のあっさり煮 フルーツ 403kcal/2.9g/11.5g
夕食	☆鶏肉の麴蒸し ♪長芋のそぼろ煮 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 627kcal/3.2g/30.8g	牛肉とごぼうの煮物 いかとキャベツの炒めもの ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 551kcal/3.2g/29.7g	さわらの酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 漬物 果物 566kcal/3.2g/27.8g	豚肉のねぎ味噌焼き 里芋の揚げ出し なます ご飯 すまし汁 果物 673kcal/3.2g/23.3g	鯛の幽庵焼き ゴーヤとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ ご飯 みそ汁 デザート 647kcal/3.1g/26.4g	鶏肉と玉子の甘辛煮 点心盛り合わせ 小松菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 果物 690kcal/3.2g/33.1g	特別食 牛肉と厚揚げの みぞれ煮 茄子とピーマンのしぎ焼き (ごま味噌味噌) オクラと胡瓜の出汁ジュレ 枝豆ご飯 吸物 デザート 759kcal/3.4g/38.2g
	♪サーモンの レモンバターソース ♪長芋のそぼろ煮 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 583kcal/3.1g/31.7g	鯖の黄身焼き イカとキャベツの炒めもの ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 637kcal/3.2g/33.2g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 648kcal/3.1g/24.9g	めばるのソテー オニオンソース 里芋の揚げ出し なます ご飯 すまし汁 果物 630kcal/3.2g/23.2g	☆加古川名物 牛かつ飯 ゴーヤとベーコンのソテー さつま芋とりんごのサラダ みそ汁 デザート 672kcal/3.4g/34.7g	海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ 小松菜のなめたけ和え ご飯 すまし汁 果物 584kcal/3.3g/28.2g	

食事予約表は 7月 6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