



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19日(日)～7月25日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 平天の煮物 チンゲン菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 429kcal/3.0g/12.8g	☆茶粥 三種盛り インゲンのごまよごし 梅干し みそ汁 308kcal/3.2g/10.1g	鮭の塩焼き ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 506kcal/2.9g/24.7g	枝豆入り 出し巻き玉子 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 404kcal/2.9g/14.2g	三種盛り (いわしのかつお煮) ぶきのしそ風味和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g/16.8g	肉団子の旨煮 胡瓜のマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 554kcal/2.9g/21.4g	千草焼き カリフラワーのレモン和え フルーツ ご飯 みそ汁 452kcal/2.8g/14.5g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 673kcal/2.9g/25.5g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 685kcal/2.7g/25.0g	豆のスープ煮 ブロッコリーの和ドレ和え チーズ イギリスパン ミルク 518kcal/2.9g/20.2g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 574kcal/2.7g/17.8g	ベーコンと野菜の ソテー ぶきのしそ風味和え フルーツ ロールパン ミルク 655kcal/2.9g/18.0g	魚介のクリーム煮 胡瓜のマヨ和え フルーツ イギリスパン ミルク 675kcal/3.2g/24.8g	ロールキャベツの コンソメ煮 カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 559kcal/2.9g/18.7g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 601kcal/2.9g/21.9g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/21.5g	鰯のもろみ焼き ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/23.4g	豚肉の オイスター炒め シューマイ えのきとオクラの和え物 ご飯 中華スープ 577kcal/3.0g/19.5g	鶏肉の梅生姜焼き 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 585kcal/3.0g/25.4g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 549kcal/3.0g/21.3g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 631kcal/2.9g/21.8g
	昼B定食 焼きそば ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ コンソメスープ 479kcal/3.1g/17.8g	☆焼き豚温玉丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 519kcal/3.0g/23.5g	☆冷やしぶっかけ すだちうどん ほうれん草とエリンギのソテー フルーツ 401kcal/3.0g/13.6g	塩ラーメン シューマイ えのきとオクラの和え物 452kcal/3.4g/22.5g	カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 424kcal/3.0g/16.3g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー すまし汁 573kcal/3.0g/24.9g	坦々麺 小松菜の錦糸和え フルーツ 693kcal/2.9g/30.7g
夕食	夕A定食 ♪さわらの照り煮 切干大根の五目煮 アスパラと小柱のマヨ和え ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.2g/30.4g	鶏肉の西京焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/3.1g/27.1g	牛肉のすき煮 茄子田楽 ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 682kcal/3.1g/37.6g	カレイの煮付け しろ菜のさっと煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 531kcal/3.4g/27.7g	鯛の塩焼き さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 666kcal/3.2g/24.1g	煮豚 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 みそ汁 果物 750kcal/3.4g/30.8g	鶏肉のくわ焼き 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.2g/25.9g
	夕B定食 とんてき 切干大根の五目煮 アスパラと小柱のマヨ和え ご飯 みそ汁 果物 740kcal/3.3g/29.5g	ぶりの ガーリック焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 651kcal/3.1g/28.1g	めばるの中華炒め 茄子田楽 ゴーヤと竹輪の和え物 ご飯 すまし汁 果物 653kcal/3.2g/24.8g	☆チキンソテー トマトソース しろ菜のさっと煮 長芋の柚子和え ご飯 みそ汁 デザート 690kcal/3.3g/26.7g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 689kcal/3.2g/29.3g	サーモンの バター醤油焼 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 みそ汁 果物 657kcal/3.3g/28.3g	白身魚のムニエル 山葵タルタルソース 海老と舞茸の炒め物 柚子白菜 ご飯 みそ汁 果物 613kcal/3.3g/26.0g

食事予約表は 7月13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