



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26日(日)～8月1日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 鰯の開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g/18.9g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 428kcal/3.0g/16.9g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 502kcal/2.8g/18.7g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 428kcal/2.9g/17.5g	鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 535kcal/2.9g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 470kcal/2.9g/18.8g	高野豆腐の含め煮 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 451kcal/2.9g/10.9g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 689kcal/2.9g/29.4g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 523kcal/2.9g/21.9g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 623kcal/2.9g/18.4g	小松菜のソテー オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 514kcal/2.9g/20.5g	ベーコンエッグ ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 698kcal/2.9g/25.1g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 474kcal/2.9g/16.3g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 608kcal/2.9g/18.2g
昼食	昼A定食 鮭のバターポン酢焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 594kcal/3.0g/27.2g	牛肉とエリンギのオイスター炒め チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g/23.2g	鰯の煮付け ゴーヤサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/2.9g/23.8g	鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 563kcal/2.9g/20.8g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 ご飯 わかめスープ 561kcal/3.0g/25.8g	鶏のさっぱり煮 ほうれん草の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 539kcal/3.0g/23.1g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 482kcal/3.0g/21.4g
	昼B定食 ☆角煮チャーハン 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 578kcal/3.1g/22.0g	☆ざるうどん 竹輪の磯辺揚げ チンゲン菜の胡麻和え 465kcal/3.0g/12.4g	そばめし ゴーヤサラダ フルーツ みそ汁 573kcal/2.9g/18.7g	♪魚介とトマトのスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 575kcal/3.0g/27.3g	さっぱりとろろそうめん 白菜の煮浸し 胡瓜のバンバンジー風 409kcal/3.3g/16.5g	明太高菜丼 ほうれん草の和え物 フルーツ みそ汁 432kcal/3.2g/14.3g	☆コロケ2種盛り 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 575kcal/3.0g/12.4g
夕食	タA定食 土用の丑の日 うなぎのちらし寿司 レンコンと厚揚げのさっと煮 518kcal/3.2g/27.6g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 果物 609kcal/3.2g/32.0g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 650kcal/3.2g/32.1g	☆おでん スナックエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 デザート 551kcal/3.2g/24.0g	鯛のつや焼き 南瓜の含め煮 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 608kcal/3.1g/27.2g	ぶりの幽庵焼き いかとアスパラのソテー わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 673kcal/3.3g/30.0g	蒸し鶏と温野菜の胡麻味噌たれ ブロッコリーのかにあんかけ 焼き茄子 赤飯 みそ汁 果物 590kcal/3.2g/28.8g
	タB定食 ほうれん草のお浸し 赤だし デザート 650kcal/3.4g/29.1g	クリームシチュー 大根のたらこ炒め 彩りサラダ ご飯 果物 720kcal/3.4g/27.0g	☆ミックスフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 715kcal/3.2g/25.1g	たらの白ワイン蒸し スナックエンドウと小柱のソテー キャベツの甘酢和え ご飯 ピンズスープ デザート 576kcal/3.2g/27.4g	鶏の竜田揚げ 南瓜の含め煮 インゲンのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 果物 687kcal/3.2g/27.2g	豚ロースの生姜焼き いかとアスパラのソテー わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 660kcal/3.1g/26.1g	白身魚の香草バター焼き ブロッコリーのかにあんかけ 焼き茄子 赤飯 みそ汁 果物 590kcal/3.2g/28.8g

食事予約表は 7月20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