栄養バランスもGOOD!

パストラール加古川
2月16日(日)～2月22日(土)

		16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝食	朝A定食	笹かまの旨煮 ほうれん草のお浸し 梅干し ごはん　みそ汁 400kcal/3.2g	平天のおかか煮 なめこおろし 黒豆の佃煮 ごはん　みそ汁 436kcal/2.7g	しそ入り厚焼き卵 めかぶの和え物 フルーツ ごはん　みそ汁 445kcal/2.7g	あじの干物 小松菜の煮浸し 納豆 ごはん　みそ汁 475kcal/3.3g	高野豆腐の 炊き合わせ 白菜の和ドレ和え らっきょう漬け ごはん　みそ汁 411kcal/3.0g	☆鮭の塩焼き オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん　みそ汁 427kcal/2.7g	だし巻き卵 切干大根のしのだ煮 納豆 ごはん　みそ汁 465kcal/2.8g
	朝B定食	ほうれん草の卵炒め オクラの和え物 キャンディーチーズ ロールパン　ミルク 517kcal/3.1g	ベーコンスープ煮 小松菜ソテー ヨーグルト 抹茶ツイスト　ミルク 554kcal/3.2g	ブロッコリーと ツナのクリーム煮 わかめサラダ フルーツ イギリスパン　ミルク 600kcal/3.2g	ボイルウインナー かにかまサラダ ヨーグルト トースト　ミルク 528kcal/3.1g	☆スペイン風オムレツ 白菜の和ドレ和え フルーツ ロールパン　ミルク 533kcal/3.1g	具沢山の豆スープ煮 花野菜のサラダ フルーツ イギリスパン　ミルク 531kcal/3.3g	ベーコンと 野菜のソテー しろ菜の粒マスタード和え ヨーグルト トースト　ミルク 515kcal/3.0g
昼食	昼A定食	★にしんそば いんげんの辛子和え フルーツ 500kcal/3.8g	★稲庭うどん あんかけ豆腐 フルーツ 541kcal/3.7g	かき揚げ しろ菜のじゃこ和え みつ豆 ごはん　みそ汁 567kcal/3.3g	☆豚肉丼 にらともやしの和え物 フルーツ みそ汁 571kcal/3.5g	★きつねうどん 金平牛蒡 三色酢の物 543kcal/3.8g	豚肉の梅風味炒め さつま芋のレモン煮 ふきのピーナッツ和え ごはん　かき玉汁 602kcal/3.6g	焼き鯖のおろしかけ 水菜のカニカマ和え フルーツ ごはん　すまし汁 526kcal/2.8g
	昼B定食	煮込みハンバーグ いんげんとコーンの和え物 フルーツ ごはん　コンソメスープ 586kcal/3.7g	♪たらの南蛮風 ～タルタル添え～ あんかけ豆腐 フルーツ ごはん　きのこスープ 628kcal/3.6g	塩ラーメン しろ菜のじゃこ和え みつ豆 636kcal/4.3g	カレイのトマト煮 にらともやしの和え物 フルーツ ごはん　コンソメスープ 501kcal/3.6g	鶏肉のチーズ焼き 金平牛蒡 三色酢の物 ごはん　コーンスープ 613kcal/3.7g	★五目ビーフン さつま芋のレモン煮 ふきのピーナッツ和え 卵スープ 568kcal/2.7g	★スパゲティ ペペロンチーノ 水菜のカニカマ和え フルーツ レタススープ 631kcal/3.8g
夕食	夕A定食	鶏肉のホイル焼き もやしの山椒炒め キャベツの胡麻和え ご飯　みそ汁　果物　漬物 766kcal/4.0g	ぶりの漬け焼き 南瓜の煮物 水菜の五目浸し 麦とろご飯　みそ汁　漬物　果物 648kcal/4.1g	筑前煮 チンゲン菜の香り炒め いかのレモン酢和え ご飯　すまし汁　コンポート　漬物 638kcal/3.9g	☆お造り盛り合わせ 茄子炒め 春キャベツの浅漬け ご飯　赤だし　果物 623kcal/3.8g	♪牛肉の 味噌漬け焼き ぜんまいの炒り煮 長芋の山葵和え ご飯　すまし汁　果物　漬物 656kcal/4.2g	☆鯛の煮付け 揚げだし豆腐 玉葱のおかかポン酢和え ご飯　みそ汁　漬物　果物 678kcal/4.1g	豚肉と白菜の重ね蒸し ごぼう天の煮物 アスパラのたらこ和え ご飯　みそ汁　果物　漬物 683kcal/4.0g
	夕B定食	鯛のグリル 彩り野菜のソース じゃが芋の洋風煮 キャベツの胡麻和え ご飯　トマトスープ　果物 777kcal/4.1g	牛しゃぶの サラダ仕立て 南瓜の煮物 水菜の五目浸し ご飯　枝豆スープ　果物 765kcal/3.8g	サーモンフライ チンゲン菜の香り炒め いかのレモン酢和え ご飯　コンソメスープ　コンポート 647kcal/4.1g	ミートローフ 茄子炒め マカロニサラダ ご飯　パンプキンスープ　果物 679kcal/3.9g	鰺の唐揚げ ～きのこソース～ ぜんまいの炒り煮 長芋の山葵和え ご飯　中華スープ　果物 678kcal/4.1g	蒸し鶏と温野菜の ピリ辛だれ 揚げだし豆腐 玉葱のおかかポン酢和え ご飯　中華スープ　果物 690kcal/4.0g	☆エビフライカレー 彩りサラダ プリンアラモード 白菜のスープ 778kcal/4.3g

その他　アラカルトご用意いたしております。　★印のメニュー時に、ご飯を希望の方は　ダイニングにてお申し付け下さいませ。

食事予約表は　2月10日(月)　午後5時までにご提出下さい。
ご予約の変更は前日の11時までにフロントまで　お申し付け下さい。

☆印はおすすめメニューです。
♪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