



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
2月23日(日)~2月29日(土)



	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝食	朝A定食 三種盛り(鶏レバー) レタスのさっぱり和え フルーツ ごはん みそ汁 482kcal/2.7g	焼きたらこ いんげんのピーナツ和え 納豆 ごはん みそ汁 462kcal/2.9g	ほうじ茶粥 だし巻き卵 白菜のゆかり和え みそ汁 464kcal/2.8g	あさりの玉子とじ ほうれん草のサラダ 梅干し ごはん みそ汁 422kcal/3.5g	薩摩揚げの煮物 もずく酢 チンゲン菜の煮びたし ごはん みそ汁 470kcal/2.8g	鮭の塩焼き しろ菜のおかか和え フルーツ ごはん みそ汁 413kcal/2.7g	貝柱の玉子焼き 大根の昆布和え 納豆 ごはん みそ汁 492kcal/3.2g
	朝B定食 ウインナーと野菜ソテー レタスのさっぱり和え フルーツ ロールパン ミルク 535kcal/3.1g	トマト入りスクランブルエッグ いんげんのピーナツ和え ミネラルロール ミルク 555kcal/3.2g	はんぺんのチーズ焼き コールスローサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 542kcal/3.0g	野菜コンソメ煮 ほうれん草のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 563kcal/3.1g	目玉焼きと温野菜 6Pチーズ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ハムステーキとパンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 522kcal/3.1g	ミネストローネ 大根サラダ ヨーグルト トースト ミルク 620kcal/3.3g
昼食	昼A定食 三色丼 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ みそ汁 526kcal/3.2g	鶏肉のみぞれ煮 炒り豆腐 なます ごはん みそ汁 496kcal/3.4g	いわしの梅煮 チンゲン菜の海苔和え フルーツ ごはん かきたま汁 536kcal/3.1g	ほっけの照り焼き 鶏肉と茄子のサラダ カラフルピーマンのソテー ごはん みそ汁 510kcal/2.7g	梅わかめうどん インゲンのごま和え 杏仁豆腐 570kcal/3.3g	牛肉の焼肉風炒め カリフラワーのドレ和え フルーツ ごはん すまし汁 533kcal/2.9g	鴨南蛮そば じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの酢の物 516kcal/3.3g
	昼B定食 かれのいの甘酢あんかけ ブロッコリーの胡麻和え フルーツ ごはん 春雨スープ 526kcal/3.0g	塩焼きそば 炒り豆腐 なます コンソメスープ 523kcal/3.6g	☆サンドイッチ(ハム・玉子) 野菜サラダ フルーツ コーンスープ 599kcal/3.6g	ミートグラタン 鶏肉と茄子のサラダ カラフルピーマンのソテー ご飯 コンソメスープ 531kcal/3.5g	豚肉の味噌炒め インゲンのごま和え 杏仁豆腐 ごはん ワカ玉スープ 547kcal/3.2g	♪高菜と明太ピラフ カリフラワーのドレ和え フルーツ 玉葱スープ 608kcal/3.6g	鮭のムニエル じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの酢の物 ごはん 豆苗スープ 603kcal/3.2g
夕食	夕A定食 あじ胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 キャベツの柚子胡椒和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 678kcal/3.9g	松花堂弁当 刺身盛り合わせ 天麩羅 茶碗蒸し 	豚肉のもろみ焼き 白菜の五目煮 小柱の山葵和え ご飯 すまし汁 果物 647kcal/3.9g	鮭の酒粕漬け 里芋の揚げ出し 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 682kcal/4.1g	豆腐ハンバーグ 茄子の含め煮 小松菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 647kcal/4.0g	姫路おでん アスパラの炒め物 春雨サラダ ご飯 みそ汁 果物 689kcal/3.9g	鯛のウニ焼き ふきと厚揚げの煮物 キャベツの和え物 ご飯 すまし汁 果物 643kcal/3.7g
	夕B定食 チキンピカタ ひじきの炒り煮 キャベツの柚子胡椒和え ご飯 わかめスープ 果物 673kcal/3.8g	春野菜のサラダ 菜の花の胡麻和え ちりめんわかめご飯 すまし汁 デザート 728kcal/4.9g	すずきのパン粉焼き 白菜の五目煮 小柱の山葵和え ご飯 コンソメスープ 果物 733kcal/3.6g	牛肉のポトフ 里芋の揚げ出し 小松菜の辛子和え ご飯 枝豆スープ 果物 672kcal/4.2g	海鮮八宝菜 茄子の含め煮 小松菜の和え物 ご飯 中華スープ 果物 655kcal/3.8g	タンドリーチキン アスパラの炒め物 春雨サラダ ご飯 人参スープ 果物 713kcal/4.1g	牛肉とポテトのソテー ふきと厚揚げの煮物 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 677kcal/3.9g

食事予約表は 2月17日(月) 午後5時までにご提出下さい。
予約変更は前日11時までにお申し付け下さい。

☆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