



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
3月1日(日)~3月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	薩摩揚げの煮物 小松菜の海苔和え フルーツ ごはん みそ汁 422kcal/2.9g	三種盛り(とり) ブロッコリーの和ドレ和え らっきょう ごはん みそ汁 462kcal/3.5g	鮭の塩焼き ごぼうのサラダ 納豆 ごはん みそ汁 464kcal/3.5g	高野豆腐の玉子とじ ひじきの煮物 フルーツ ごはん みそ汁 422kcal/3.4g	えび団子の旨煮 茄子のおかか和え 梅干し ごはん みそ汁 482kcal/3.2g	だし巻き玉子(穴子) オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 413kcal/2.7g	かれいの干物 ふきと人参の金平 納豆 ごはん みそ汁 492kcal/3.2g
	チーズ入り スクランブルエッグと コールスローサラダ フルーツ ロールパン ミルク 531kcal/3.1g	ポークビーンズ ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト カスタードロール ミルク 535kcal/3.2g	ジャーマンポテト ごぼうのサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 532kcal/3.0g	ベーコンエッグと ひじきサラダ 6pチーズ フルーツ トースト ミルク 533kcal/3.1g	☆なすのココット さつま芋サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 508kcal/3.3g	ウインナーソテーと オクラのサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 514kcal/3.1g	肉団子のクリーム煮 人参サラダ フルーツ トースト ミルク 568kcal/3.3g
昼食	とんぺい焼き 白菜のおかか和え フルーツ ごはん すまし汁 499kcal/3.7g	さばの味噌煮 しろ菜の辛子和え フルーツ ごはん みそ汁 498kcal/3.4g	牛肉ときのこの 醤油炒め チンゲン菜錦糸和え ももゼリー ごはん すまし汁 536kcal/3.1g	あんかけうどん 金時豆 もやしの香味和え 510kcal/2.7g	鶏肉の唐揚げ 小松菜さっと煮 マンゴープリン ごはん みそ汁 572kcal/3.3g	他人丼 長芋の白煮 レタスの生姜和え すまし汁 531kcal/2.9g	にゅうめん ほうれん草の和え物 フルーツ 516kcal/3.3g
	揚げ魚のマリネ 白菜のおかか和え フルーツ ごはん 玉子スープ 536kcal/3.0g	麻婆豆腐 しろ菜の辛子和え フルーツ ごはん 豆苗スープ 531kcal/3.6g	スパゲティナポリタン チンゲン菜錦糸和え ももゼリー コンソメスープ 546kcal/3.6g	豚キムチ 金時豆 もやしの香味和え ごはん 中華スープ 531kcal/3.5g	太刀魚のムニエル 小松菜さっと煮 マンゴープリン ごはん パンプキンスープ 547kcal/3.2g	カニクリームコロッケ 長芋の白煮 レタスの生姜和え ごはん 枝豆スープ 608kcal/3.6g	たらのフリッター ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 603kcal/3.2g
夕食	ぶりの塩焼き 南瓜の含め煮 いんげんのくるみ和え ☆赤飯 みそ汁 果物 638kcal/3.9g	鱈の西京焼き 大根の田舎煮 もやしのナムル ご飯 すまし汁 果物 648kcal/4.0g	ひなまつり メニュー 春のちらし寿司 茄子のそぼろあん ほうれん草の 胡麻和え あさりの赤だし 果物 ひなあられ 733kcal/3.6g	肉じゃが 蓮根の金平 カニカマの酢の物 ごはん みそ汁 果物 592kcal/4.1g	赤魚の照り焼き 冬瓜のえびあんかけ 白菜の昆布和え ごはん すまし汁 647kcal/4.0g	☆豚の角煮 きのこ炒め 春雨のサラダ ごはん みそ汁 果物 689kcal/3.9g	鮭のチャンチャン焼き 炒めなます 菜の花の辛子和え ごはん すまし汁 果物 633kcal/3.7g
	蒸し鶏の 胡麻味噌かけ 南瓜の含め煮 いんげんのくるみ和え ☆赤飯 コンソメスープ 果物 533kcal/3.8g	☆酢豚 揚げ春巻き もやしのナムル ごはん 中華スープ 果物 698kcal/4.1g	白身魚のチーズフライ 蓮根の金平 カニカマの酢の物 ごはん コンソメスープ 果物 672kcal/4.2g	ビーフカレー 具沢山サラダ 白菜のコンソメ煮 マッシュルームスープ 果物 595kcal/3.8g	カレイの中華蒸し きのこ炒め 春雨のサラダ ごはん ワカメスープ 果物 565kcal/4.1g	鶏肉のソテー オレンジソース 炒めなます 菜の花の辛子和え ごはん コンスープ 果物 637kcal/3.9g	

食事予約表は 2月24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