



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8日(日)～3月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 がんもの煮物 カリフラワーサラダ フルーツ ごはん みそ汁 422kcal/2.7g	三種盛り(鯛梅煮) キャベツの和え物 梅干し ごはん みそ汁 462kcal/2.9g	巣ごもり玉子 ひじきの煮物 竹輪と胡瓜の辛子和え ごはん みそ汁 464kcal/2.8g	鮭の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 納豆 ごはん みそ汁 422kcal/3.2g	はんぺんのおろし煮 ブロッコリーのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 470kcal/2.8g	さばのみりん干し めかぶの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 413kcal/2.7g	千草焼き 長芋とろろ 納豆 ごはん みそ汁 492kcal/3.2g
	朝B定食 ベーコンのスープ煮 カリフラワーサラダ フルーツ ロールパン ミルク	☆フレンチトースト ハムサラダ キャンディチーズ ミルク 555kcal/3.2g	白菜のクリーム煮 竹輪と胡瓜の辛子和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 542kcal/3.0g	スクランブルエッグと マカロニサラダ ほうれん草のソテー フルーツ トースト ミルク 563kcal/3.1g	ウインナーと 大根サラダ フルーツ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ポトフ グリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 522kcal/3.1g	目玉焼きと 温野菜 フルーツ トースト ミルク 620kcal/3.3g
昼食	昼A定食 鮭と胡瓜のちらし寿司 インゲンの炒り煮 オレンジゼリー 赤だし 575kcal/3.3g	焼きそば 豆サラダ フルーツ かき玉汁 526kcal/3.4g	鶏肉のさっぱり煮 小松菜の煮びたし もやしのしそあえ ごはん みそ汁 536kcal/3.1g	カレーうどん ふきの青煮 きのこパプリカの和え物 510kcal/2.7g	たらの味噌マヨ焼き 春野菜のサラダ フルーツヨーグルト ごはん すまし汁 570kcal/3.3g	とり天 人参しりしり コールスローサラダ ごはん みそ汁 523kcal/2.9g	お好み焼き ぜんまいのナムル フルーツ みそ汁 516kcal/3.3g
	昼B定食 ワンタン麺 インゲンの炒り煮 オレンジゼリー 526kcal/3.0g	あじの高麗焼き 豆サラダ フルーツ ごはん たまごスープ 618kcal/3.6g	☆天津飯 シュウマイ もやしのしそあえ ワカメスープ 599kcal/3.6g	海鮮野菜炒め ふきの青煮 きのこパプリカの和え物 ごはん ピリ辛スープ 531kcal/3.5g	サンドイッチ (ツナ・玉子) 春野菜のサラダ フルーツヨーグルト コンスープ 547kcal/3.2g	フォー (ベトナムの麺料理) 人参しりしり コールスローサラダ 608kcal/3.6g	豚肉の味噌炒め ぜんまいのナムル フルーツ ごはん 中華スープ 603kcal/3.2g
夕食	夕A定食 牛肉のしゃぶしゃぶ (おろしポン酢) おくらのカニカマ和え じゃが芋のそぼろあん ご飯 すまし汁 果物 698kcal/4.1g	ぶりの実山椒煮 里芋の煮ころがし わかめのぬた和え ご飯 みそ汁 果物 648kcal/4.0g	豚肉の塩麴漬け焼き チンゲン菜の和え物 しらたきのたらこ炒め ご飯 すまし汁 果物 647kcal/3.9g	カツオのたたき 根菜の煮物 炒り豆腐 ご飯 みそ汁 果物 682kcal/4.1g	鶏飯 (鹿児島郷土料理) さつまあげの煮物 655kcal/3.8g	牛肉の時雨煮 さつまいもの昆布煮 五色なます ご飯 すまし汁 果物 689kcal/3.9g	鱈の幽庵焼き ほうれん草の煮びたし アスパラのおかか和え ご飯 すまし汁 ババロア 643kcal/3.7g
	夕B定食 太刀魚のにんにく バターソース おくらのカニカマ和え じゃが芋のそぼろあん ご飯 人参スープ 果物 673kcal/3.8g	チキンカツ 里芋の煮ころがし わかめのぬた和え ご飯 コンソメスープ 果物 698kcal/4.1g	すずきのグリル チンゲン菜の和え物 しらたきのたらこ炒め ご飯 玉葱スープ 果物 733kcal/3.6g	牛肉のトマト煮 根菜の煮物 炒り豆腐 ご飯 じゃが芋スープ 果物 672kcal/4.2g	しろ菜の和え物 漬物 果物 655kcal/3.8g	♪鮭とれんこんの 南蛮焼き さつまいもの昆布煮 五色なます ご飯 わか玉スープ 果物 713kcal/4.1g	ハヤシライス 具沢山サラダ コンソメスープ ババロア 677kcal/3.9g

食事予約表は 3月2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