



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15日(日)~3月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも ふきの土佐煮 らっきょう ごはん みそ汁 432kcal/2.9g	高野の玉子とじ キャベツのおかか和え 納豆 ごはん みそ汁 462kcal/2.9g	肉団子の旨煮 いんげんのピーナツ和え 黒豆 ごはん みそ汁 464kcal/2.8g	芋粥 三種盛り ブロッコリーの胡麻和え 梅干し みそ汁 422kcal/3.2g	鮭の塩焼き ごぼうのマスタード和え 納豆 ごはん みそ汁 440kcal/2.8g	笹かまの煮物 小松菜の和え物 味付けのり ごはん みそ汁 413kcal/2.9g	明太子だし巻き カリフラワーのマヨ和え フルーツ ごはん みそ汁 468kcal/3.2g
	朝B定食 ハワイアンステーキと グリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 555kcal/3.3g	スクランブルエッグと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 515kcal/3.2g	ピーマンの肉詰め いんげんのピーナツ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 530kcal/3.5g	オムレツデミソース ブロッコリーの胡麻和え フルーツ トースト ミルク 553kcal/3.2g	春野菜のココット ごぼうのマスタード和え 6Pチーズ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ウインナーと 小松菜のソテー マカロニサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 532kcal/3.1g	カレーパスタスープ カリフラワーのマヨ和え フルーツ トースト ミルク 590kcal/3.3g
昼食	昼A定食 肉うどん しろ菜の和え物 フルーツ 497kcal/3.3g	まぐろの山かけ丼 五目豆煮 大根の胡麻酢和え 赤だし 526kcal/3.4g	〈昼の統一メニュー〉 おにぎり (ワカメ・梅・海苔) 	鯖の竜田焼き 切干大根のサラダ フルーツ ごはん すまし汁 513kcal/2.7g	具たくさんにゆうめん 白菜のさっと煮 えのきの梅肉あえ 568kcal/3.6g	赤魚のみぞれ煮 水菜の煮浸し フルーツ ごはん みそ汁 532kcal/3.1g	豚肉の柳川風 きゅうりの昆布和え 杏仁豆腐 ごはん すまし汁 536kcal/3.3g
	昼B定食 海老のチリソース しろ菜の和え物 フルーツ ごはん 中華スープ 526kcal/3.0g	鶏肉のタルタル焼き 五目豆煮 大根の胡麻酢和え ごはん コンソメスープ 548kcal/3.6g	ミニきつねそば 白菜のじゃこ和え みつまめ 499kcal/3.6g	ミートスパゲティ 切干大根のサラダ フルーツ コンソメスープ 531kcal/3.5g	豚肉の生姜炒め 白菜のさっと煮 えのきの梅肉あえ ごはん 玉子スープ 547kcal/3.2g	かに玉 水菜の煮浸し フルーツ ごはん おくらスープ 598kcal/3.6g	カレイの中華あんかけ きゅうりの昆布和え 杏仁豆腐 ごはん わかめスープ 573kcal/3.2g
夕食	夕A定食 鮭の南蛮漬け 茄子とピーマンの味噌炒め 菜の花の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 678kcal/3.9g	豚肉のねぎ味噌焼き 里芋の揚げ出し 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 648kcal/4.0g	鯖の香味蒸し ピーマンの焼き浸し にらともやしの和え物 ご飯 みそ汁 果物 647kcal/3.9g	肉じゃが 卵の花 蓮根の胡麻味噌和え ご飯 みそ汁 果物 682kcal/4.1g	鶏肉のおろしポン酢 五目金平 おくらのなめたけ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 598kcal/4.0g	ちらし寿司 筍といかの和え物 あんかけ豆腐 713kcal/4.1g	鰯の和風ムニエル ほうれん草のソテー きのこのレモン和え ご飯 かきたま汁 果物 643kcal/3.7g
	夕B定食 チーズハンバーグ 茄子とピーマンの味噌炒め 菜の花の辛子和え ご飯 枝豆スープ 果物 673kcal/4.0g	鰯の胡麻揚げ 里芋の揚げ出し 小松菜の和え物 ご飯 春雨スープ 果物 610kcal/4.1g	チキンピカタ ピーマンの焼き浸し にらともやしの和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 733kcal/3.6g	鯛のアクアパッツア 卵の花 蓮根の胡麻味噌和え ご飯 豆腐のスープ 果物 672kcal/4.2g	ミックスフライ おくらのなめたけ和え コーンスープ ご飯 フルーツ2種盛り 668kcal/3.8g	すまし汁  おはぎ 713kcal/4.1g	ビーフシチュー ほうれん草のソテー きのこのレモン和え ご飯 レタススープ 果物 677kcal/3.9g

食事予約表は 3月9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