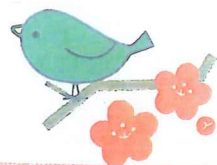




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川  
3月22日(日)～3月28日(土)



		22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食	<b>鮭の塩焼き</b> チンゲン菜のくるみ和え 黒豆 ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	<b>がんものあんかけ</b> キャベツとツナのドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 322kcal/3.0g	<b>三種盛り(鶏)</b> ブロccoliのマスタード和え らっきょう ごはん みそ汁 443kcal/2.8g	<b>だし巻き(海苔)</b> 大根の胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 435kcal/2.6g	<b>焼きたらこ</b> めかぶ胡瓜 味付けのり ごはん みそ汁 468kcal/3.6g	<b>はんぺんのおろし煮</b> しろ菜の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 482kcal/3.2g	<b>千草焼き</b> ふきの土佐煮 納豆 ごはん みそ汁 422kcal/2.9g
	朝B定食	<b>スクランブルエッグ</b> チンゲン菜のくるみ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 542kcal/3.0g	<b>ポイルウインナー</b> キャベツとツナのドレ和え フルーツ レーズドック ミルク 532kcal/3.2g	<b>野菜のトマト煮</b> ブロccoliのマスタード和え キャンディチーズ イギリスパン ミルク 499kcal/3.6g	<b>ジャーマンポテト</b> 大根サラダ フルーツ トースト ミルク 512kcal/3.1g	<b>帆立のコンソメ煮</b> 胡瓜とハムのサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 522kcal/3.3g	<b>スペイン風オムレツ</b> しろ菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 532kcal/3.0g	<b>ハムステーキ</b> ポテトサラダ フルーツ トースト ミルク 531kcal/3.2g
昼食	昼A定食	<b>山菜そば</b> いんげん辛子和え フルーツ 493kcal/2.9g	<b>太刀魚の照り焼き</b> レタスのカニカマ和え パインゼリー ごはん すまし汁 498kcal/3.0g	<b>木の葉丼</b> 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 みそ汁 513kcal/2.5g	<b>和風焼きうどん</b> 高野豆腐の煮物 白菜のレモン和え かきたま汁 523kcal/2.9g	<b>あっさり肉豆腐</b> ほうれん草と卵の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 513kcal/2.8g	<b>鶏肉の胡麻焼き</b> キャベツのしそ和え シュウマイ ごはん すまし汁 523kcal/2.9g	<b>鯖の煮付け</b> 野菜のピクルス フルーツ ごはん すまし汁 533kcal/3.1g
	昼B定食	<b>肉団子と春雨の煮物</b> いんげん辛子和え フルーツ ごはん 卵スープ 533kcal/2.9g	<b>キーマカレー</b> レタスのカニカマ和え パインゼリー コンソメスープ 535kcal/3.5g	<b>鱈のピリ辛焼き</b> 金平ごぼう 胡瓜の酢の物 ごはん 豆苗スープ 523kcal/2.9g	<b>牛肉の野菜炒め</b> 高野豆腐の煮物 白菜のレモン和え ごはん わかめスープ 542kcal/2.8g	<b>ほうれん草とツナのスパゲティ</b> ほうれん草と卵の和え物 フルーツ オニオンスープ 533kcal/3.9g	<b>チャーハン</b> キャベツのしそ和え シュウマイ 中華スープ 543kcal/3.4g	<b>ホットドック</b> 野菜のピクルス フルーツ パンプキンスープ 512kcal/3.2g
夕食	夕A定食	<b>6品から選べる小鉢(2品お選び下さい)</b> だしまき 鶏の唐揚げ 肉じゃが 冷やっこ	<b>筑前煮</b> 南瓜の胡麻炒め しろ菜の柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 647kcal/4.2g	<b>☆刺身の盛り合わせ</b> 冬瓜の煮物 チンゲン菜の山葵和え	<b>鶏肉の塩焼き ～おろしポン酢～</b> 冬瓜の煮物 カリフラワーの梅肉和え 炊き込みご飯 みそ汁 果物 597kcal/4.2g	<b>鮭の味噌焼き</b> 春キャベツの炒め物 もやしの和え物 ご飯 すまし汁 果物 647kcal/3.9g	<b>煮豚</b> 里芋のそぼろあんかけ いかとオクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 598kcal/4.0g	<b>ぶりの山椒焼き</b> ピーマンの塩炒め スナップエンドウのマヨ和え ご飯 みそ汁 果物 639kcal/4.3g
	夕B定食	<b>ポテトサラダ お浸し ぶりの塩焼き 抹茶ババロア ご飯 すまし汁</b> 平均652kcal/4.6g	<b>たらのレモンバター ホイル焼き</b> 南瓜の胡麻炒め しろ菜の柚子和え ご飯 コンソメスープ 果物 637kcal/4.2g	<b>ご飯 赤だし 果物</b> 624kcal/4.0	<b>すずきのソテー トマトソース</b> 冬瓜の煮物 カリフラワーのドレ和え 炊き込みご飯 コンソメスープ 果物 628kcal/4.1g	<b>クリームシチュー</b> 春キャベツの炒め物 もやしの和え物 ご飯 フルーツ2種盛り 637kcal/4.3g	<b>白身魚のパン粉焼き</b> 里芋のそぼろあんかけ いかとオクラの和え物 ご飯 人参スープ 果物 637kcal/4.3g	<b>海鮮グラタン</b> ピーマンの塩炒め スナップエンドウのマヨ和え ご飯 ポテトスープ 果物 647kcal/3.9g

食事予約表は 3月16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