



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29日(日)~4月4日(土)



	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ チンゲン菜の海苔和え フルーツ ごはん みそ汁 392kcal/4.0g	小豆粥 三種盛り(小柱) オクラの和ドレ和え 梅干 みそ汁 402kcal/3.8g	だし巻きたまご ブロッコリーの和え物 納豆 ごはん みそ汁 349kcal/3.9g	鮭の塩焼き きのこのレモン酢和え 黒豆 ごはん みそ汁 398kcal/3.9g	薩摩揚げの煮物 胡瓜のしそ和え フルーツ ごはん みそ汁 398kcal/3.6g	あさりの卵とじ いんげんのくるみ和え らっきょう ごはん みそ汁 339kcal/3.8g	あじの干物 カリフラワーのゆかり和え 納豆 ごはん みそ汁 399kcal/3.9g
	朝B定食 じゃが芋とたらこのマヨ焼き スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 420kcal/4.1g	ポークビーンズ オクラの和ドレ和え ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 400kcal/3.6g	ベーコンエッグとオニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 399kcal/3.9g	ハムと野菜のソテー きのこのレモン酢和え 6Pチーズ トースト ミルク 392kcal/3.8g	トマト入りスクランブルエッグ 胡瓜のしそ和え フルーツ ロールパン ミルク 389kcal/3.8g	ポトフ いんげんのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 398kcal/3.9g	ウイナーソテーとコーンサラダ フルーツ トースト ミルク 354kcal/4.0g
昼食	昼A定食 白身魚の梅焼き ぜんまいのナムル 白菜の煮浸し ごはん みそ汁 533kcal/2.9g	三色丼 キャベツの生姜和え フルーツ みそ汁 499kcal/3.2g	いわしの煮付け ほうれん草のコーン和え マンゴープリン ごはん すまし汁 545kcal/3.0g	わかめうどん なすとピーマンの炒め煮 フルーツ 511kcal/3.5g	牛肉の生姜炒め 切干大根の煮物 レタスとツナの和え物 ごはん みそ汁 541kcal/3.0g	鯖のみそ焼き 厚揚げの煮物 新たまねぎのおかか和え ごはん すまし汁 497kcal/3.0g	かき揚げ 冬瓜の葛煮 小松菜のお浸し ごはん みそ汁 543kcal/3.5g
	昼B定食 とんこつラーメン ぜんまいのナムル 白菜の煮浸し 540kcal/3.3g	カレイのマヨ焼き キャベツの生姜和え フルーツ ごはん 人参スープ 542kcal/2.6g	スパゲティナポリタン ほうれん草のコーン和え マンゴープリン コンソメスープ 540kcal/3.2g	鶏肉のピリ辛焼き なすとピーマンの炒め煮 フルーツ ごはん オクラスープ 544kcal/2.9g	皿うどん 切干大根の煮物 レタスとツナの和え物 中華スープ 546kcal/2.9g	鶏肉の旨塩炒め 厚揚げの煮物 新たまねぎのおかか和え ごはん 卵スープ 537kcal/3.2g	太刀魚のバターソテー 冬瓜の葛煮 小松菜のお浸し ごはん コンソメスープ 541kcal/3.0g
夕食	夕A定食 牛肉の和風炒め さつま芋の昆布煮 アスパラの柚子胡椒和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/4.2g	鯖の菜種焼き 大根の田楽 海老の甘酢和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 589kcal/4.1g	☆カツ飯(豚肉) 長芋の煮物 カニカマサラダ みそ汁 果物 604kcal/4.8g	焼き鰯の南蛮漬け じゃが芋のそぼろあん 水菜の胡麻和え 赤飯 すまし汁 果物 588kcal/4.0g	鶏肉の治部煮 ごぼうの炒り煮 菜の花の辛子和え ご飯 かきたま汁 果物 592kcal/4.4g	鯛の塩焼き いかの香り炒め チンゲン菜の和え物 ご飯 赤だし 果物 502kcal/4.4g	和風ステーキ 若竹煮 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 556kcal/4.6g
	夕B定食 海老フライ  アスパラの柚子胡椒和え さつま芋の洋風煮 ご飯 コンスープ 果物 607kcal/4.2g	チキンカレー 海老のサラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 604kcal/4.5g	鯛のバジルソース 長芋の煮物 カニカマサラダ ご飯 レタススープ 果物 489kcal/4.2g	牛肉しゃぶしゃぶサラダ仕立て じゃが芋のそぼろあん 水菜の胡麻和え 赤飯 コンスープ 果物 599kcal/4.3g	海鮮八宝菜 ごぼうの炒り煮 菜の花の辛子和え ご飯 わか玉スープ 果物 578kcal/5.0g	豚肉の紅茶煮 いかの香り炒め チンゲン菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 577kcal/4.2g	すずきの洋風蒸焼き 若竹煮 春雨の酢の物 ご飯 じゃが芋スープ 果物 543kcal/4.4g

食事予約表は 3月23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