



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
4月5日(日)~4月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 巢籠もり玉子 ふきの金平 フルーツ ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	がんもの煮物 にんじんしりしり 梅干し ごはん みそ汁 402kcal/3.6g	さんまの干物 いんげんのピーナツ和え 納豆 ごはん みそ汁 442kcal/3.8g	三種盛り(鶏レバー) じゃが芋と三つ葉の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 406kcal/3.7g	高野豆腐の たまごとじ 長芋とろろ らっきょう ごはん みそ汁 398kcal/4.2g	鮭の塩焼き ほうれん草のなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 400kcal/4.2g	千草焼き ピーマンのおかか和え 納豆 ごはん みそ汁 389kcal/3.9g
	朝B定食 スクランブルエッグ グリーンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 482kcal/3.2g	ツナとブロッコリーの スープ煮 にんじんしりしり ヨーグルト ホットケーキ ミルク 398kcal/2.9g	ウイナーと 野菜のソテー いんげんのピーナツ和え キャンディチーズ イギリスパン ミルク 423kcal/2.8g	目玉焼き コールスローサラダ フルーツ トースト ミルク 462kcal/2.7g	はんぺんの チーズ焼き ポテトサラダ フルーツ ロールパン ミルク 493kcal/3.2g	コーンクリーム煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ イギリスパン ミルク 489kcal/3.8g	ベーコンソテーと 野菜サラダ ヨーグルト トースト ミルク 468kcal/3.2g
昼食	昼A定食 衣笠井 煮奴 胡瓜の辛子和え みそ汁 498kcal/3.0g	たらの味噌マヨ焼き パプリカのソテー 白菜の和え物 ごはん すまし汁 489kcal/3.5g	鴨南蛮そば 厚揚げのオイスター炒め しる菜の昆布和え 402kcal/3.2g	豚肉のべっこう煮 トマトの甘酢和え 青りんごゼリー ごはん すまし汁 487kcal/2.8g	鱈の西京焼き いんげんの胡麻和え 南瓜の煮物 ごはん すまし汁 493kcal/2.9g	揚げ鶏の葱ソース 五目豆 フルーツ ごはん みそ汁 503kcal/3.4g	カレイの梅煮 シュウマイ 春雨の酢の物 ごはん わか玉汁 493kcal/3.5g
	昼B定食 チンジャオロース 煮奴 胡瓜の辛子和え ごはん 中華スープ 498kcal/3.2g	マカロニグラタン パプリカのソテー 白菜の和え物 ごはん コンソメスープ 521kcal/3.9g	海老のマヨネーズ 厚揚げのオイスター炒め しる菜の昆布和え ごはん にらスープ 493kcal/2.9g	☆あさりと菜の花の スパゲティ トマトの甘酢和え 青りんごゼリー パンプキンスープ 493kcal/2.9g	ロコモコ丼 いんげんの胡麻和え 南瓜の煮物 オクラスープ 520kcal/3.0g	鱈のカレームニエル 五目豆 フルーツ ごはん コンソメスープ 510kcal/3.0g	麻婆豆腐 シュウマイ 春雨の酢の物 ごはん かにかまスープ 520kcal/3.4g
夕食	夕A定食 鮭の幽庵焼き なすの肉味噌かけ ひじきの白和え 豆ご飯 すまし汁 果物 597kcal/4.3g	和風ハンバーグ 里芋の煮っころがし じゃが芋の胡麻酢和え ご飯 かき玉汁 果物 637kcal/4.2g	すずきのうに焼き スナックエンドウの卵とじ ごぼうサラダ ご飯 すまし汁 果物 604kcal/4.4g	すき焼き ブロッコリーの和え物 フルーツ2種盛り ご飯 すまし汁 漬物 647kcal/5.2g	ぶりの照り焼き 根菜とじゃこの当座煮 長芋短冊 ご飯 みそ汁 果物 662kcal/4.2g	豚肉ロースの 生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ もやしのさっぱり和え ご飯 すまし汁 果物 627kcal/4.3g	〈人気メニュー〉 海鮮ちらし寿司 冬瓜の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え 赤だし ミルク寒天(桜ソース) 657kcal/4.8g
	夕B定食 豚のヒレカツ なすの肉味噌かけ ひじきの白和え 豆ご飯 コンソメスープ 果物 637kcal/4.2g	さばのピリから煮 里芋の煮っころがし じゃが芋の胡麻酢和え ご飯 ワカメスープ 果物 594kcal/4.8g	チキンソテー 玉葱ソース スナックエンドウの卵とじ ごぼうサラダ ご飯 人参スープ 果物 633kcal/4.5g	白身魚のトマト煮 豆腐のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 オニオンスープ 果物 647kcal/4.2g	スコッチエッグ 長芋短冊 根菜とじゃこの当座煮 ご飯 コンソメスープ 果物 638kcal/4.5g	鯛とワカメの ホイル焼き 竹輪の磯辺揚げ もやしのさっぱり和え ご飯 コーンスープ 果物 631kcal/4.5g	

食事予約表は 3月30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