



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12日(日)~4月18日(土)



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 ほうじ茶粥 三種盛り(鯛の梅煮) 小松菜の和え物 梅干し みそ汁 405kcal/3.9g	朝B定食 三種盛り(にしん) ワカメサラダ 納豆 ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	朝C定食 厚揚げの煮物 オクラの和え物 味付け海苔 ごはん みそ汁 411kcal/3.8g	朝D定食 焼きししゃも 切干大根の煮物 フルーツ ごはん みそ汁 402kcal/4.2g	朝E定食 ひじき入り玉子焼き きゃべつの昆布和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 399kcal/4.0g	朝F定食 笹かまの煮物 胡瓜の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 412kcal/3.5g	朝G定食 鮭の塩焼き いんげんのピーナツ和え 納豆 ごはん みそ汁 420kcal/4.3
	朝A定食 具沢山スープ煮 小松菜の洋風和え ヨーグルト ロールパン ミルク 433kcal/4.1g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ ワカメサラダ フルーツ カスタードロール ミルク 418kcal/4.2g	朝C定食 ほうれん草のソテー かにかまサラダ 6Pチーズ イギリスパン ミルク 417kcal/4.4g	朝D定食 ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ フルーツ トースト ミルク 448kcal/4.3g	朝E定食 ボイルウインナーとひじきサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 411kcal/4.8g	朝F定食 ツナとじゃが芋のココット 胡瓜のドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 456kcal/3.9g	朝G定食 ハワイアンステーキ いんげんのピーナツ和え フルーツ トースト ミルク 413kcal/3.5g
昼食	昼A定食 五目うどん きのこの炒め物 パインゼリー 392kcal/4.0g	昼B定食 赤魚の照り焼き しろ菜の煮浸し 金時豆 ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	昼C定食 ☆牛玉井(牛井の温玉のせ) ぜんまいの胡麻酢和え フルーツ みそ汁 392kcal/3.8g	昼D定食 とんぺい焼き 金平ごぼう フルーツ杏仁 ごはん みそ汁 392kcal/3.7g	昼E定食 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 もやしとにらの炒め物 ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	昼F定食 和風スパゲティ ふきのじゃこ炒め レタスの生姜和え すまし汁 392kcal/4.0g	昼G定食 あっさり肉豆腐 オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん すまし汁 392kcal/4.01g
	昼A定食 たらフリッター きのこの炒め物 パインゼリー ごはん ピリ辛スープ 392kcal/4.3g	昼B定食 醤油ラーメン しろ菜の煮浸し 金時豆 392kcal/4.6g	昼C定食 鱈の高麗焼き ぜんまいの胡麻酢和え フルーツ ごはん 豆苗スープ 392kcal/4.1g	昼D定食 八宝菜 金平ごぼう フルーツ杏仁 ごはん 中華スープ 392kcal/4.2g	昼E定食 海老高菜ピラフ ほうれん草のサラダ もやしとにらの炒め物 コンソメスープ 392kcal/3.9g	昼F定食 太刀魚の彩り野菜ソース ふきのじゃこ炒め レタスの生姜和え ごはん トマトスープ 392kcal/3.4g	昼G定食 白身魚のフライ オクラのなめたけ和え フルーツ ごはん パンプキンスープ 392kcal/3.8g
夕食	夕A定食 鶏肉のくわ焼き 茄子の揚げ浸し カリフラワーの錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/4.0g	夕B定食 鯖の葱大葉みそ焼き 南瓜の煮付け ブロッコリーの胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 593kcal/4.5g	夕C定食 豚の角煮 水菜の炒め煮 きのこのとろろかけ ご飯 かきたま汁 果物 656kcal/3.9g	夕D定食 すずきの黄身焼き 炒り豆腐 いかの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 652kcal/4.0g	夕E定食 牛肉と春野菜の煮物 蓮根の黒胡椒炒め チンゲン菜の和え物 ご飯 けんちん汁 果物 644kcal/4.2g	夕F定食 ☆鯉のたたき 高野豆腐の含め煮 小松菜とあさりの和え物 ご飯 赤だし 果物 685kcal/4.2g	夕G定食 鶏肉のさっぱり煮 里芋のそぼろ煮 菜の花の辛子和え 竹の子ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.9g
	夕A定食 カレイのバター焼き 茄子の揚げ浸し カリフラワーの錦糸和え ご飯 コンスープ 果物 640kcal/3.9g	夕B定食 ☆ハッシュドビーフ かぼちゃサラダ ブロッコリーの胡麻和え ご飯 コンソメスープ 果物 692kcal/4.6g	夕C定食 鮭の南蛮漬け 水菜の炒め煮 きのこのとろろかけ ご飯 玉子スープ 果物 652kcal/4.3g	夕D定食 タンドリーチキン 炒り豆腐 いかサラダ ご飯 ポテトスープ 果物 559kcal/4.001g	夕E定食 白身魚のあんかけ 蓮根の黒胡椒炒め チンゲン菜の和え物 ご飯 ワカメスープ 果物 598kcal/4.2g	夕F定食 豚肉の粒マスタード焼き 豆腐の洋風あんかけ 小松菜とあさりの和え物 ご飯 人参スープ 果物 547kcal/4.3g	夕G定食 鯛のワイン蒸し 里芋のそぼろ煮 菜の花の辛子和え 竹の子ご飯 レタススープ 果物 530kcal/4.2g

食事予約表は 4月6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