



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19日(日)~4月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 だしまき玉子(海苔) ふきの土佐煮 味付け海苔 ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	焼きたらこ 大根の煮物 納豆 ごはん みそ汁 402kcal/4.1g	竹輪の煮物 海藻サラダ らっきょう ごはん みそ汁 398kcal/4.0g	ふくさ焼き もずくの酢の物 フルーツ ごはん みそ汁 401kcal/4.7g	鮭の塩焼き さつま芋の昆布煮 納豆 ごはん みそ汁 400kcal/4.8g	三種盛り(小柱) ほうれん草とコーンの和え物 梅干し ごはん みそ汁 382kcal/4.3g	薩摩揚げの煮物 なめこおろし フルーツ ごはん みそ汁 382kcal/4.6g
	朝B定食 ピーマン肉詰め 胡瓜のドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 517kcal/4.4g	☆フレンチトースト 大根サラダ フルーツ ミルク 635kcal/3.2g	プレーンオムレツ 海藻サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 427kcal/4.8g	ジャーマンポテト 小松菜のピーナツ和え フルーツ トースト ミルク 447kcal/4.0g	ベーコンソテー さつま芋のサラダ 6Pチーズ ロールパン ミルク 507kcal/4.4g	ポークビーンズ ほうれん草とコーンの和え物 ヨーグルト イギリスパン ミルク 467kcal/4.6g	目玉焼き ツナサラダ フルーツ トースト ミルク 417kcal/4.7g
昼食	昼A定食 穴子丼 もやしのしそ和え みつ豆 みそ汁 478kcal/4.8g	鶏肉の照り焼き 水菜の梅じゃこ和え フルーツ ごはん みそ汁 468kcal/4.4g	にゅうめん 厚揚げの煮物 レタスのドレ和え 420kcal/4.8g	まぐろの山かけ丼 きのこの香り炒め オレンジゼリー 赤だし 501kcal/4.3g	親子煮 春キャベツの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 417kcal/4.4g	赤魚のみぞれ煮 ピーマンおほかか煮 カリフラワーのゆかり和え ごはん かきたま汁 421kcal/4.8g	お好み焼き 切干大根の和え物 フルーツ ごはん みそ汁 425kcal/4.9g
	昼B定食 麻婆茄子 もやしのしそ和え みつ豆 ごはん わか玉スープ 469kcal/4.8g	たらこスパゲティ 水菜の梅じゃこ和え フルーツ コーンスープ 425kcal/4.9g	いかの中華炒め 厚揚げの煮物 レタスのドレ和え ごはん 白菜スープ 420kcal/4.8g	豚肉旨塩炒め きのこの香り炒め オレンジゼリー ごはん オニオンスープ 417kcal/4.9g	☆ミックスサンド (ハム・玉子) 春キャベツのコンソメ煮 フルーツ パンプキンスープ 421kcal/4.3g	とんこつラーメン ピーマンおほかか煮 カリフラワーのゆかり和え 486kcal/4.9g	太刀魚のムニエル 切干大根の和え物 フルーツ ごはん 人参スープ 427kcal/4.7g
夕食	夕A定食 ぶりの実山椒煮 ごぼう天の煮物 しろ菜の磯和え ご飯 のっぺい汁 果物 632kcal/4.6g	豚肉のにんにく 味噌焼き たこのやわらか煮 三色なます ご飯 すまし汁 果物 577kcal/4.4g	〈人気メニュー〉 天麩羅盛り合わせ チンゲン菜の錦糸和え 692kcal/5.2g	鯛の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ オクラのカニカマ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 522kcal/4.4g	牛肉と新じゃがの 重ね焼き 蓮根の炒り煮 笹身ときゅうりの酢の物 わかめご飯 すまし汁 果物 578kcal/4.9g	鯖の若竹蒸し 炒り豆腐 いんげんの和え物 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/5.2g	筑前煮 茄子の炒め物 新玉葱と豆苗のおほかか和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/4.8g
	夕B定食 ロールキャベツ ごぼう天の煮物 しろ菜の磯和え ご飯 コンソメスープ 果物 658kcal/4.4g	鮎と春野菜の ホイル焼き たこのやわらか煮 三色なます ご飯 人参スープ 果物 598kcal/4.3g	里芋の煮物 ご飯 みそ汁 黒胡麻プリン 692kcal/5.2g	チキン南蛮 南瓜のそぼろあんかけ オクラのカニカマ和え ご飯 枝豆スープ 果物 698kcal/4.6g	すずきのソテー トマトソース 蓮根の炒り煮 笹身ときゅうりの酢の物 わかめご飯 コンソメスープ 果物 615kcal/4.8g	シーフードカレー 玉子サラダ フルーツパンチ コンソメスープ 597kcal/4.9g	鯖の香味焼き 茄子の炒め物 新玉葱と豆苗のおほかか和え ご飯 豆腐スープ 果物 598kcal/4.3g

食事予約表は 4月13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