



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strール加古川
5月3日(日)~5月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 がんもの 生姜あんかけ キノコバター炒め らっきょう ごはん みそ汁 432kcal/3.9g	さんまの干物 ほうれん草のさっと煮 納豆 ごはん みそ汁 387kcal/4.2g	小豆粥 三種盛り(にしん) オクラのおかか和え 梅干し みそ汁 362kcal/3.8g	巣籠り玉子 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん みそ汁 422kcal/3.9g	平天のおかか煮 金平ごぼう 味付け海苔 ごはん みそ汁 414kcal/4.0g	鮭の塩焼き ブロッコリーの和え物 納豆 ごはん みそ汁 427kcal/4.2g	出し巻玉子 豆サラダ ふきの金平 ごはん みそ汁 400kcal/4.2g
	朝B定食 スクランブルエッグ キノコバター炒め ヨーグルト ロールパン ミルク 422kcal/4.0g	ウインナーソテー パンプキンサラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 431kcal/4.2g	クラムチャウダー オクラのドレ和え チーズ イギリスパン ミルク 392kcal/3.9g	ベーコン入り 野菜ソテー 大根サラダ フルーツ トースト ミルク 387kcal/4.4g	スペイン風オムレツ 胡瓜のドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 412kcal/4.1g	カレーパスタ ブロッコリーのドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 413kcal/4.3g	小松菜のソテー 豆サラダ ヨーグルト トースト ミルク 389kcal/3.5g
昼食	昼A定食 ほっけの照り焼き 野菜のピクルス パインゼリー ごはん みそ汁 456kcal/4.2g	鶏肉のくわ焼き 卵の花 アスパラのマスタード和え ごはん すまし汁 431kcal/4.3g	ばくだん丼 もやしの香和え フルーツ すまし汁 486kcal/3.8g	鯖の煮付け さつま芋のレモン煮 しろ菜のゆず和え ごはん みそ汁 429kcal/4.2g	牛肉とえのきの 醤油炒め 蓮根のくるみ和え 杏仁豆腐 ごはん かきたま汁 432kcal/4.3g	梅ワカメうどん 南瓜の胡麻炒め フルーツ 422kcal/4.6g	肉豆腐 白菜の煮浸し チンゲン菜のなめたけ和え ごはん すまし汁 436kcal/3.9g
	昼B定食 ミニホットドッグ 野菜のピクルス パインゼリー パンプキンスープ 487kcal/4.7g	焼きビーフン 卵の花 アスパラのマスタード和え コンソメスープ 413kcal/4.6g	豚キムチ もやしの香和え フルーツ ごはん わかめスープ 4287kcal/4.2g	☆チキングラタン さつま芋のレモン煮 しろ菜のゆず和え 中華スープ 390kcal/4.6g	ツナとほうれん草の クリームパスタ 蓮根のくるみ和え 杏仁豆腐 トマトスープ 462kcal/3.9g	麻婆茄子 南瓜の胡麻炒め フルーツ ごはん かき玉スープ 416kcal/3.5g	海老マヨネーズ 白菜の煮浸し チンゲン菜のなめたけ和え ごはん 豆腐のスープ 412kcal/4.2g
夕食	夕A定食 鱈の胡麻焼き キャベツのたらこ炒め 菜の花と桜海老の和え物 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.9g	豆腐ハンバーグ 大根の煮物 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 498kcal/4.2g	端午の節句 助六寿司 里芋の土佐煮 498kcal/4.2g	鮭のちゃんちゃ焼き 茄子のなべしき キャベツの錦糸和え ご飯 すまし汁 果物 561kcal/4.4g	豚肉のねぎ塩焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え 深川飯 みそ汁 果物 478kcal/4.6g	鱈の木の芽焼き 里芋の揚げ出し 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 558kcal/4.3g	味噌カツ 若竹煮 豆苗と舞茸の和え物 ご飯 みそ汁 ミルク寒天 595kcal/4.2g
	夕B定食 チキンピカタ キャベツのたらこ炒め 菜の花と桜海老の和え物 ご飯 レタススープ 果物 498kcal/4.1g	海鮮八宝菜 焼売 春雨の酢の物 ご飯 玉子スープ 果物 564kcal/4.5g	しろ菜のお浸し あさりの赤だし 柏餅(ケアの方は水羊羹) 598kcal/4.6g	ミートローフ 茄子のソテー キャベツの錦糸和え ご飯 コーンスープ プリンアラモード 572kcal/4.6g	白身魚の チーズフライ じゃが芋の煮物 ほうれん草の白和え 深川飯 枝豆スープ 果物 597kcal/4.3g	鶏肉のソテー オレンジソース 里芋の揚げ出し 菜の花の辛子和え ご飯 コンソメスープ 果物 498kcal/4.03g	鯛の中華蒸し 若竹煮 豆苗と舞茸の和え物 ご飯 オクラスープ ミルク寒天 511kcal/4.2g

食事予約表は 4月27日(日) 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