



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
5月10日(日)～5月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 三種盛り【海老】 ごぼうのくるみ和え 味付け海苔 ごはん みそ汁 442kcal/2.9g	カレイの干物 玉葱の甘辛煮 梅干し ごはん みそ汁 445kcal/3.0g	ふくさ焼き 小松菜の海苔和え フルーツ ごはん みそ汁 446kcal/2.9g	肉団子の旨煮 ひじきの煮物 納豆 ごはん みそ汁 462kcal/3.0g	鮭の塩焼き めかぶ胡瓜 らっきょう漬け ごはん みそ汁 461kcal/2.9g	高野の玉子とじ チンゲン菜の和え物 納豆 ごはん みそ汁 465kcal/3.1g	笹かまの煮物 もやしのゆかり和え フルーツ ごはん みそ汁 463kcal/3.1g
	朝B定食 ミルクスープ ごぼうのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/3.3g	ス克蘭ブルエッグと オニオンサラダ ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 588kcal/3.2g	ベーコンと 小松菜のソテー パンプキンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 574kcal/3.3g	帆立の コーンクリーム煮 ひじきのドレッシング和え フルーツ トースト ミルク 579kcal/3.3g	ハムステーキと 海藻サラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 566kcal/3.2g	オムレツの 明太子ソース 6Pチーズ イギリスパン ミルク 569kcal/3.3g	ウィンナーソーテーと グリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 557kcal/3.2g
昼食	昼A定食 かき揚げ 金時豆の含め煮 ♪たたき胡瓜の柚子胡椒和え ごはん すまし汁 590kcal/3.2g	稲庭うどん ブロッコリーのドレッシングかけ フルーツ 567kcal/3.4g	赤魚の味噌煮 冬瓜のあんかけ 野菜のピクルス ごはん みそ汁 557kcal/3.3g	豚肉の梅風味炒め ほうれん草のなめたけ和え みつ豆 ごはん すまし汁 566kcal/3.3g	山菜とろろそば レタスの和え物 フルーツ 564kcal/3.4g	鶏肉の竜田焼き きのこのマリネ フルーツ ごはん みそ汁 565kcal/3.2g	他人丼 しろ菜の煮浸し かにかまの酢の物 赤だし 570kcal/3.2g
	昼B定食 鶏肉のトマト炒め 金時豆の含め煮 ♪たたき胡瓜の柚子胡椒和え わかめスープ 598kcal/3.4g	シーフード ドリア ブロッコリーのドレッシングかけ フルーツ コンソメスープ 616kcal/3.5g	サンドイッチ (ツナ・卵) 野菜のピクルス レタススープ フルーツ 605kcal/3.2g	☆天津飯 ほうれん草のなめたけ和え みつ豆 中華スープ 609kcal/3.3g	【韓国料理】 プルコギ(牛肉の炒め物) 韓国風サラダ ごはん フルーツ 豆腐スープ 578kcal/3.3g	スープスパゲティ きのこのマリネ フルーツ 604kcal/3.5g	麻婆春雨 しろ菜の煮浸し かにかまの酢の物 ごはん 中華スープ 592kcal/3.4g
夕食	母の日メニュー 海鮮ちらし寿司 茶碗蒸し チンゲン菜の おかか和え 赤だし 果物 666kcal/4.2g	鱈の塩焼き キャベツのさっと煮 春雨の酢の物 ☆新生姜ご飯 みそ汁 果物 661kcal/4.0g	☆肉じゃが パプリカの炒め物 茄子の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 672kcal/4.1g	ぶりの照り焼き 厚揚げの炒め物 竹の子の土佐和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/4.1g	豚の角煮 水菜の煮浸し 五色なます ご飯 みそ汁 果物 671kcal/4.1g	鯛のちり蒸し たこのにんにく炒め 菜の花のピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 663kcal/4.0g	鶏肉のみぞれ煮 にら玉 れんこんの辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 665kcal/4.1g
	夕B定食 ポークソテー 粒マスタードソース キャベツのさっと煮 春雨の酢の物 ☆新生姜ご飯人参スープ 果物 656kcal/4.1g	サーモンフライ パプリカの炒め物 茄子の胡麻酢和え ご飯 コンソメスープ 果物 693kcal/4.1g	♪口水鶏(よだれ鶏) ~ピリ辛だれ~ 厚揚げの炒め物 竹の子の土佐和え ご飯 オクラスープ 果物 658kcal/4.2g	鰯の香味焼き 水菜の煮浸し 五色なます ご飯 中華スープ 果物 661kcal/4.0g	牛肉のビール煮 たこのにんにく炒め 菜の花のピーナッツ和え ご飯 コンソメスープ 果物 675kcal/4.2g	すずきの イタリアンオイル焼き にら玉 れんこんの辛子和え ご飯 パンプキンスープ 果物 666kcal/4.1g	

食事予約表は 5月 4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