



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17日(日)~5月23日(土)



	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	朝A定食 厚揚げの炊き合わせ ごぼうのサラダ 納豆 ごはん みそ汁 402kcal/3.9g	ほうじ茶粥 三種盛り(貝柱) 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 395kcal/3.8g	鮭の塩焼き カリフラワーのゆかり和え 黒豆 ごはん みそ汁 402kcal/4.4g	出し巻き玉子(海苔) 里芋の煮っころがし フルーツ ごはん みそ汁 395kcal/4.0g	竹輪の煮物 いんげんの山葵和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	焼きししゃも ほうれん草の和え物 納豆 ごはん みそ汁 400kcal/3.5g	千草焼き ふきのピーナツ和え フルーツ ごはん みそ汁 392kcal/4.0g
	朝B定食 きのことベーコンの クリーム煮 ごぼうのサラダ フルーツ ロールパン ミルク 452kcal/4.0g	ピーマン肉詰め 彩りサラダ ヨーグルト ミネラルロール ミルク 462kcal/4.2g	スクランブルエッグ 花野菜サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 410kcal/3.9g	ウイナーソテー グリーンサラダ チーズ トースト ミルク 410kcal/4.1g	じゃが芋のココット いんげんとコーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 432kcal/4.0g	ハムステーキ ポテトサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 412kcal/3.9g	パスタ入り トマトスープ ふきのピーナツ和え フルーツ トースト ミルク 400kcal/4.0g
昼食	昼A定食 焼きそば 茄子の揚げ浸し オクラの湯葉和え みそ汁 456kcal/4.6g	たらの 揚げおろし煮 煮奴 フルーツ ごはん みそ汁 533kcal/4.8g	そうめんチャンプル さつまいもの昆布煮 切干大根の和え物 すまし汁 489kcal/4.8g	赤魚の野菜蒸し 焼売 レタスのドレ和え ごはん みそ汁 536kcal/3.5g	三色丼 春雨の胡麻酢和え マンゴープリン すまし汁 566kcal/4.5g	いわしの梅煮 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ごはん すまし汁 547kcal/3.5g	牛肉の柳川風 金時豆の含め煮 アスパラのマスタード和え ごはん みそ汁 598kcal/3.5g
	昼B定食 白身魚のマヨ焼き 茄子の揚げ浸し オクラの湯葉和え ごはん コンソメスープ 562kcal/3.2g	ビビンバ丼 煮奴 フルーツ ワカメスープ 564kcal/3.5g	いかとピーマンの オイスター炒め さつまいもの昆布煮 切干大根の和え物 ごはん 玉子スープ 554kcal/3.4g	フォー (ベトナムの麺料理) 焼売 レタスのドレ和え 564kcal/4.2g	太刀魚の レモン醤油焼き 春雨の胡麻酢和え マンゴープリン ごはん 枝豆スープ 568kcal/3.8g	肉団子と春雨の 煮込み 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ごはん 中華スープ 568kcal/3.5g	カラスカレイの ピリ辛煮 金時豆の含め煮 アスパラのマスタード和え ごはん オクラスープ 548kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鯖の西京焼き 冬瓜の含め煮 キャベツの胡麻和え ご飯 すまし汁 白玉みたらし 589kcal/3.5g	和風ハンバーグ 南瓜のいとこ煮 菜の花の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 587kcal/3.8g	かつおのたたき チンゲン菜のソテー きのこの焼き浸し ご飯 赤だし 果物 589kcal/3.5g	牛肉の時雨煮 豆腐の蟹あんかけ しろ菜の錦糸和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 597kcal/4.2g	鮭の南蛮漬け ごぼうの黒胡椒炒め 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 みそ汁 果物 567kcal/4.2g	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの山椒炒め 長芋の海苔和え 筍ご飯 みそ汁 果物 497kcal/3.8g	ぶりの煮付け 炒り豆腐 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.5g
	夕B定食 酢豚 冬瓜の含め煮 キャベツの胡麻和え ご飯 春雨スープ 杏仁フルーツ 597kcal/3.5g	鯛のバター焼き 南瓜のいとこ煮 菜の花の酢味噌かけ ご飯 じゃが芋スープ 果物 598kcal/4.8g	チキンのソテー オニオンソース チンゲン菜のソテー きのこの焼き浸し ご飯 人参スープ 果物 569kcal/4.2g	海老フライカレー 豆腐サラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 533kcal/3.9g	豚肉のピカタ ごぼうの黒胡椒炒め 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 497kcal/3.5g	鯖の中華風 きのこソース キャベツの山椒炒め 長芋の海苔和え 筍ご飯 中華スープ 果物 569kcal/3.5g	スコッチエッグ 炒り豆腐 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 534kcal/3.5g

食事予約表は 5月11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