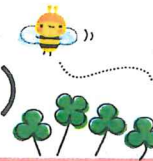




バラエティ豊かにメニューをそろえました。  
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川  
5月24日(日)~5月30日(土)



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き 大根の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 402kcal/4.4g	朝A定食 高野の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 398kcal/4.8g	朝A定食 海老の旨煮 きゅうりの酢の物 フルーツ ご飯 みそ汁 415kcal/4.4g	朝A定食 さんまの開き カリフラワーのドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 397kcal/5.1g	朝A定食 ワカメとひじきの すり身蒸し なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/4.8g	朝A定食 三種盛り(鶏) ひじきの炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/4.6g	朝A定食 炒り玉子 小松菜の煮浸し 梅干し ご飯 みそ汁 411kcal/4.3g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き 大根サラダ フルーツ ロールパン ミルク 498kcal/46g	朝B定食 ☆ホットケーキ ハムサラダ フルーツ ミルク 392kcal/42g	朝B定食 スペイン風オムレツと 野菜サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 412kcal/4.8g	朝B定食 ミートボール カリフラワーのドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 415kcal/4.9g	朝B定食 ベーコンソテー コールスローサラダ チーズ ロールパン ミルク 432kcal/4.7g	朝B定食 目玉焼きと 温野菜サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 412kcal/4.5g	朝B定食 クラムチャウダー ひじきサラダ トースト ミルク 402kcal/4.4g
昼食	昼A定食 鶏の山椒焼き えのきと人参のドレ和え フルーツ ごはん みそ汁 456kcal/4.8g	昼A定食 けんちんそば 豆苗の炒め物 いんげんの胡麻和え 402kcal/4.6g	昼A定食 鯖のおろしかけ きのこの炒め物 マンゴープリン ごはん みそ汁 462kcal/4.4g	昼A定食 焼き肉丼 切干大根の煮物 もやしの和え物 みそ汁 486kcal/4.9g	昼A定食 穴子の柳川風煮 長芋の白煮 フルーツ ごはん すまし汁 468kcal/4.6g	昼A定食 カレイの二色揚げ じゃが芋のほっくり煮 ブロッコリーのコーン和え ごはん かきたま汁 523kcal/4.4g	昼A定食 きつねうどん 厚揚げの生姜煮 きゅうりの昆布和え 398kcal/4.4g
	昼B定食 スパゲティナポリタン えのきと人参のドレ和え フルーツ コンソメスープ 467kcal/4.4g	昼B定食 豚肉の生姜炒め 豆苗の炒め物 いんげんの胡麻和え ごはん 玉子スープ 435kcal/4.9g	昼B定食 キーマカレー きのこの炒め物 マンゴープリン コンソメスープ 478kcal/4.5g	昼B定食 たらのフリッター オーロラソース 切干大根の煮物 もやしの和え物 ごはん コーンスープ 497kcal/4.8g	昼B定食 醤油ラーメン 長芋の白煮 フルーツ 499kcal/4.9g	昼B定食 麻婆豆腐 じゃが芋のほっくり煮 ブロッコリーのコーン和え ごはん 中華スープ 511kcal/4.9g	昼B定食 かに玉 厚揚げの生姜煮 きゅうりの昆布和え ごはん オクラスープ 497kcal/4.8g
夕食	夕A定食 ☆すき焼き風煮 茄子の味噌炒め しろ菜のクルミ和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/4.9g	夕A定食 〈人気メニュー〉 天麩羅盛り合わせ 里芋のそぼろあん 598kcal/5.2g	夕A定食 茹で豚(梅ソース) 炒めなます いかの山葵和え 炊きこみご飯 かき玉汁 果物 543kcal/5.2g	夕A定食 鯖の照り焼き 水菜の炒め煮 オクラと豆腐のサラダ ご飯 すまし汁 果物 511kcal/4.4g	夕A定食 牛肉の野菜蒸し 冬瓜の貝柱あんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 521kcal/4.4g	夕A定食 すずきの煮付け 南瓜の煮物 きのこのとろろかけ ご飯 みそ汁 果物 532kcal/4.4g	夕A定食 鶏肉のはちみつ焼き 里芋の揚げ出し キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 果物 511kcal/4.3g
	夕B定食 甘鯛の香草焼き 茄子の味噌炒め しろ菜のクルミ和え ご飯 じゃが芋スープ 果物 492kcal/4.4g	夕B定食 白和え ようかんと果物 ご飯 赤だし 598kcal/5.2g	夕B定食 鱈のムニエル 炒めなます いかの山葵和え 炊きこみご飯 枝豆スープ 果物 523kcal/4.9g	夕B定食 鶏天の 黒酢あんかけ 水菜の炒め煮 オクラと豆腐のサラダ ご飯 もずくスープ 果物 534kcal/4.9g	夕B定食 サーモングリル 冬瓜の貝柱あんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 人参スープ 果物 512kcal/4.9g	夕B定食 ミックスフライ 〈コロッケ・海老〉 南瓜の煮物 きのこのとろろかけ ご飯 コンソメスープ プリンアラモード 543kcal/4.9g	夕B定食 鯛のソテー 彩り野菜ソース 里芋の揚げ出し キャベツの和え物 ご飯 パンプキンスープ 果物 500kcal/4.8g

食事予約表は 5月18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