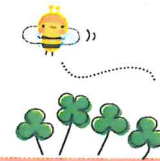




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
5月31日(日)~6月6日(土)



	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食 焼ししゃも ブロッコリーのドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 392kcal/3.9g	ちくわの煮物 いんげんの胡麻和え 黒豆 ごはん みそ汁 410kcal/4.0g	じゃが芋の 巣籠り玉子 ワカメの酢の物 フルーツ ごはん みそ汁 421kcal/4.2g	鮭の塩焼き じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 412kcal/3.5g	☆芋粥 三種盛り 小松菜のお浸し みそ汁 梅干し 364kcal/4.0g	がんもの煮物 大根の昆布和え フルーツ ごはん みそ汁 411kcal/3.8g	厚焼き玉子 にんじんのしりしり 納豆 ごはん みそ汁 411kcal/4.0g
	朝B定食 ツナと野菜の スープ煮 ブロッコリーのドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/4.2g	ベーコンエッグと いんげんのサラダ ヨーグルト カスタードロール ミルク 413kcal/3.9g	じゃが芋の たらこマヨ焼き ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/4.2g	ポークビーンズ スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク 392kcal/4.3g	彩り スクランブルエッグ さつま芋サラダ チーズ ロールパン ミルク 411kcal/3.8g	ウイナーソテーと 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 422kcal/3.8g	ほうれん草のソテー にんじんのしりしり ヨーグルト トースト ミルク 412kcal/3.9g
昼食	昼A定食 鯖の塩焼き 茄子の生姜煮 カリフラワーの甘酢和え ごはん みそ汁 411kcal/4.2g	♪豚肉と豆腐の葛煮 焼きぎょうざ かにかまサラダ ごはん みそ汁 389kcal/4.0g	けんちんうどん ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物 412kcal/3.9g	衣笠井 キャベツのお浸し フルーツ みそ汁 411kcal/4.0g	にゅうめん 竹輪の磯辺揚げ 玉葱の香和え 392kcal/4.3g	赤魚の味噌焼き 白菜のザーサイ和え みつ豆 ごはん すまし汁 417kcal/4.1g	ねばねば かけそば(冷) もやしとにらの和え物 フルーツ 413kcal/3.9g
	昼B定食 茄子のミートグラタン カリフラワーの甘酢和え パインゼリー ごはん コンソメスープ 425kcal/4.6g	海老チャーハン 焼きぎょうざ かにかまサラダ 中華スープ 392kcal/3.9g	鱈のバターソテー ぜんまいの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん コンソメスープ 411kcal/4.3g	揚げ鶏の レモンマリネ キャベツのお浸し フルーツ ごはん コーンスープ 431kcal/4.0g	チンジャオロース 竹輪の磯辺揚げ 玉葱の香和え ごはん ワカメスープ 399kcal/3.8g	☆ちゃんぽん麺 白菜のザーサイ和え みつ豆 416kcal/4.3g	ハンバーグ デミソース もやしとにらの和え物 フルーツ ごはん コンソメスープ 443kcal/3.9g
夕食	夕A定食 肉じゃが 帆立のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ごはん すまし汁 果物 516kcal/3.9g	ぶりの塩焼き 若竹煮 トマトのおろし和え 赤飯 すまし汁 果物 489kcal/4.3g	☆牛しゃぶ(皿盛り) 金平ごぼう 小松菜のピーナツ和え ごはん みそ汁 果物 565kcal/4.6g	甘鯛の照り焼き きのこの炒め物 大根のおかか和え ごはん すまし汁 フルーツポンチ 499kcal/3.9g	おろしとんかつ スナップエンドのソテー しろなの和え物 ごはん みそ汁 果物 535kcal/4.6g	鱈の若竹蒸し ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ごはん すまし汁 果物 469kcal/3.9g	新牛蒡と 牛肉の煮物 アスパラとベーコンソテー 茄子の和え物 ごはん みそ汁 果物 531kcal/4.3g
	夕B定食 太刀魚の トマトソース 帆立のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ごはん 枝豆スープ 果物 563kcal/4.3g	鶏肉の 胡麻味噌かけ 若竹煮 トマトのおろし和え 赤飯 玉子スープ 果物 512kcal/3.9g	すずきのホイル焼 金平ごぼう 小松菜のピーナツ和え ごはん 人参スープ 果物 563kcal/3.9g	☆ハヤシライス 具沢山サラダ フルーツポンチ コンソメスープ 539kcal/3.9g	カレイのピカタ スナップエンドのソテー しろなの和え物 ごはん 野菜スープ 果物 491kcal/3.9g	チキン南蛮 ブロッコリーのカニあんかけ 蓮根の辛子和え ごはん ミルクスープ 果物 515kcal/3.9g	☆海鮮八宝菜 アスパラとベーコンソテー 茄子の和え物 ごはん 中華スープ 果物 523kcal/4.3g

食事予約表は 5月25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