



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

2月21日(日)~2月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 511kcal/2.8g	朝A定食 出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 582kcal/2.6g	朝A定食 三種盛り(小柱) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/2.8g	朝A定食 鮭の塩焼き じゃが芋のにっころがし 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g	朝A定食 がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウインナーソテーと アスパラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	朝B定食 ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 587kcal/2.6g	朝B定食 クラムチャウダー キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	朝B定食 ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 587kcal/2.9g	朝B定食 目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	朝B定食 ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	朝B定食 ミートボールの トマト煮 ワカメサラダ ヨーグルト トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	昼A定食 たらの甘酢あんかけ しろ菜のさっと煮 たたき胡瓜 ご飯 かき玉スープ 592kcal/3.2g	昼A定食 赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 577kcal/2.6g	昼A定食 あっさり肉豆腐 もやしの胡麻和え レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	昼A定食 カレーの変わり焼き 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	昼A定食 鯖の高麗焼き ほうれん草の炒め物 ぜんまいの胡麻和え ご飯 オクラスープ 577kcal/3.2g	昼A定食 鶏肉の照り煮 いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 542kcal/2.6g
	昼B定食 ロコモコ丼 春菊のかにかま和え フルーツ コーンスープ 511kcal/2.6g	昼B定食 ♪とろ玉肉うどん しろ菜のさっと煮 たたき胡瓜 562kcal/2.6g	昼B定食 五目チャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト にらスープ 512kcal/3.4g	昼B定食 スパゲティナポリタン 根菜のスープ煮 レタスとみかんのサラダ コーンスープ 569kcal/2.8g	昼B定食 グリーンカレー (辛めです) 水菜サラダ オレンジゼリー 598kcal/3.4g	昼B定食 ゆずあんかけそば ほうれん草の炒め物 ぜんまいの胡麻和え 564kcal/2.6g	昼B定食 海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 597kcal/2.7g
夕食	夕A定食 チャプチェ(牛肉と春 雨の炒め物) スナップエンドウのソテー たこ酢 ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.9g	夕A定食 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし コーヒーゼリー 692kcal/2.6g	夕A定食 鶏肉のから揚げ (葱塩ソースかけ) 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	夕A定食 ぶりのホイル焼き 大根の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	夕A定食 ☆和風チキンカツ 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	☆特別メニュー 穴子めし 桜えびのかき揚げ 茶碗蒸し 白和え 吸物 デザート 744kcal/3.2g	夕A定食 鯛のちり蒸し 里芋のそぼろ煮 彩りなます ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.0g
	夕B定食 サーモンの 香草バター焼き スナップエンドウのソテー たこ酢 ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこスープ コーヒーゼリー 621kcal/3.9g	夕B定食 鰯の中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	夕B定食 豚肉の 粒マスタード焼き 大根の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 コンソメスープ デザート 649kcal/2.6g	夕B定食 すずきのグリル フレッシュトマトソース 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/2.9g		夕B定食 ポークソテー オニオンソース 里芋のそぼろ煮 彩りなます ご飯 枝豆スープ 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 2月15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