



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

3月7日(日)~3月13日(土)



	7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜の土佐和え 納豆 ご飯 みそ汁 392kcal/3.9g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/4.0g	焼きししやも じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/4.2g	厚焼き卵 胡瓜の塩昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.5g	がんもの含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 364kcal/4.0g	鮭の塩焼き 菊菜の胡麻和え 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.8g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/4.0g
	朝B定食 はんぺんのチーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/4.2g	魚肉ソーセージと野菜のスープ煮 フルーツ ミネラルロール ミルク 413kcal/3.9g	目玉焼きとポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 422kcal/4.2g	海老と野菜のソテー 胡瓜の塩昆布和え フルーツ トースト ミルク 392kcal/4.3g	ウインナーソテーとコールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 411kcal/3.8g	プレーンオムレツとツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 422kcal/3.8g	ベーコンソテーと茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.9g
昼食	昼A定食 白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の卵とじ フルーツ ご飯 みそ汁 498kcal/3.9g	鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 431kcal/3.2g	鰯の明太マヨ焼き しろ菜のおかか和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 410kcal/3.1g	豚肉のオイスター炒め 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 461kcal/3.3g	太刀魚のムニエル さつまいものレモン煮 水菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 432kcal/3.5g	豚肉とチンゲン菜の柚子風味炒め 厚揚げのあんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 442kcal/3.8g	鯖のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/4.2g
	昼B定食 お好み焼き 高野豆腐の卵とじ フルーツ みそ汁 456kcal/3.8g	竹輪天うどん 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 412kcal/4.1g	♪鶏南蛮カレーそば しろ菜のおかか和え グレープゼリー 512kcal/4.3g	ばくだん丼 五目煮豆 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 465kcal/3.8g	明太カルボナーラ さつまいものレモン煮 水菜の和え物 422kcal/3.2g	野菜たっぷりラーメン 焼売 フルーツ 423kcal/3.8g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 461kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き 人参と筍の炒め物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/4.6g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	ぶり大根 ピーマンとちりめん山椒炒め 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 561kcal/4.6g	鯛の煮付け チンゲン菜としめじの煮浸し 菜の花の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	すずきのねぎ味噌焼き いかと里芋の煮物 大根サラダ ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g	☆特別メニュー エビフライ ケチャップライス ロールキャベツ ポテトサラダ コーンスープ デザート 717kcal/3.9g	白身魚のさらさ蒸し 長芋の磯辺揚げ 根菜のサラダ ご飯 すまし汁 果物 611kcal/4.5g
	夕B定食 イベリコ豚のステーキ 人参と筍の炒め物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 684kcal/4.2g	サーモンの香草バター焼き 卵の花 ごぼうサラダ ご飯 枝豆スープ 果物 628kcal/4.2g	クリームシチュー ピーマンとちりめん山椒炒め 豆腐サラダ ご飯 デザート 706kcal/4.0g	スコッチエッグ チンゲン菜としめじの煮浸し 菜の花の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 666kcal/4.1g	牛肉のポトフ 大根サラダ フルーツ2種盛り ご飯 ポタージュスープ 654kcal/4.0g	牛肉と海鮮のオイスター炒め 長芋の磯辺揚げ 根菜のサラダ ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.2g	

食事予約表は 3月1日(月) 午後5時までにご提出下さい。

☆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