



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14日(日)~3月20日(土)



| | 14日(日) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) | 20日(土) |
|----|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g | 鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 514kcal/3.9g | 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 597kcal/4.3g | 笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 547kcal/2.6g | 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 576kcal/4.5g | 高野豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/4.9g | 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 547kcal/4.3g |
| | 朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g | ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.9g | 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g | 茄子のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g | ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/4.9g | 具たくさん豆スープ カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g | ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g |
| 昼食 | 昼A定食 さんまの竜田揚げ ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 すまし汁 513kcal/3.4g | 豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 中華スープ 431kcal/3.2g | 白身魚の ポテサラ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g | ☆中華定食 酢豚 春巻き 561kcal/3.6g | 筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g | 鯖の味噌煮 しろ菜のベーコンソテー フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g | 豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g |
| | 昼B定食 にゅうめん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 498kcal/3.9g | 五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 541kcal/3.9g | 焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 410kcal/3.1g | 卵ときくらげの炒め物 ご飯 ワカメスープ 561kcal/3.6g | シーフードドリア もやしの胡麻和え オレンジゼリー コンソメスープ 463kcal/3.2g | ♪しぐれ煮牛ごぼうの 混ぜ寿司 しろ菜のベーコンソテー フルーツ すまし汁 514kcal/3.4g | 醤油ラーメン にらのお浸し フルーツ 456kcal/4.2g |
| 夕食 | 夕A定食 白身魚のうに焼き ほうれん草のソテー 小えびのタルタルサラダ ご飯 みそ汁 デザート 516kcal/3.9g | お刺身3種 盛り合わせ 蓮根の金平 焼き茄子 ご飯 赤だし 果物 489kcal/4.3g | ♪鶏肉の麴蒸し かぶのカニカマあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g | 鯖の照り焼き ホタテのバター炒め キャベツの梅肉和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 499kcal/3.9g | 豚肉の味噌漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/4.6g | 鶏肉のから揚げ おろしポン酢かけ 南瓜のいとか煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 469kcal/3.9g | ブリの塩焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g |
| | 夕B定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 小えびのタルタルサラダ ご飯 コンソメスープ デザート 485kcal/3.2g | 牛肉のすき焼き風 温玉のせ 蓮根の金平 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 512kcal/3.2g | カツカレー 野菜のピクルス オニオンスープ フルー2種盛り 593kcal/4.0g | ハンバーグ きのこクリームソース ホタテのバター炒め コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 539kcal/3.9g | 海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 491kcal/3.3g | 鯛の地中海風 南瓜のいとか煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 コーンスープ デザート 515kcal/3.9g | 牛肉の野菜巻き 七彩ひろうすの炊き合わせ 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g |

食事予約表は3月8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