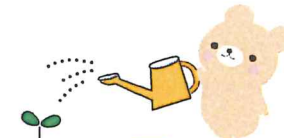




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
3月28日(日)～4月3日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 高野の卵とじ いんげんの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 400kcal/3.9g	鮭の塩焼き 小松菜のピーナッツ和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g	芋粥 ブロッコリーのおかか和え フルーツ みそ汁 412kcal/3.5g	鰯の開き 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/4.3g	厚焼き玉子 厚揚げの野菜あんかけ オクラのポン酢和え ご飯 みそ汁 388kcal/3.3g	竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/3.2g	肉団子の旨煮 なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 409kcal/4.1g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット インゲンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 423kcal/3.8g	野菜のスープ煮 小松菜のピーナッツ和え フルーツ レーズンドッグ ミルク 422kcal/3.9g	ウインナーの カレーソーテー ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 412kcal/3.2g	クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 チーズ トースト ミルク 414kcal/4.5g	スクランブルエッグと オクラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 421kcal/4.1g	ポテのたらこマヨ焼と コーンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 432kcal/4.3g	ミートボール パンプキンサラダ フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.9g
昼食	昼A定食 白身魚の 五目あんかけ しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 すまし汁 433kcal/3.2g	☆鮎子産の鯖フライ ふきの炒め煮 フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	イカの チリソース炒め 春巻き カリフラワーのレモンマリネ ご飯 わかめスープ 497kcal/3.2g	白身魚の コーンマヨ焼き チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	鰯のピリ辛煮 キャベツとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 かきたま汁 514kcal/3.4g	チキンピカタ ごぼうサラダ フルーツ ご飯 コンソメスープ 456kcal/4.2g
	昼B定食 ♪深川井 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え すまし汁 463kcal/3.4g	♪春キャベツと空豆の クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 541kcal/3.9g	エビピラフ かぼちゃの洋風煮 ほうれん草のサラダ ポタージュスープ 483kcal/3.2g	牛丼 カリフラワーのレモンマリネ フルーツ みそ汁 531kcal/3.9g	♪豚キムチラーメン (温玉乗せ) チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 483kcal/3.8g	おかめうどん キャベツとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え 518kcal/3.6g	さんまの蒲焼き丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
夕食	夕A定食 牛肉の時雨煮 まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 かす汁 果物 552kcal/2.9g	白身魚の西京焼き 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 果物 492kcal/2.6g	和風ハンバーグ アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	鮭の チャンチャン焼き あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 漬物 529kcal/3.1g	肉じゃが ピーマンのソテー わけぎのぬた和え 赤飯 すまし汁 果物 652kcal/3.5g	鯛の照り焼き 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 525kcal/2.9g	カレイの煮付け いとこ煮 小松菜のなめたけ和え ご飯 みそ汁 果物 612kcal/3.5g
	夕B定食 鱈の香味焼き まいたけと海老の炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 かす汁 果物 598kcal/3.5g	ポークカレー 春菊とベーコンのソテー れんこんサラダ コンソメスープ 果物 521kcal/3.9g	カレーときのこの ホイル包み アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.4g	鶏肉と野菜の チーズソースかけ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/2.6g	ミックスフライ ピーマンのソテー フルーツ二種盛り 赤飯 すまし汁 599kcal/2.9g	鶏肉と海老の カシューナッツ炒め 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 中華スープ 果物 652kcal/2.6g	黒酢酢豚 いとこ煮 小松菜のなめたけ和え ご飯 みそ汁 果物 668kcal/3.2g

食事予約表は 3月22日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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