



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
4月4日(日)~4月10日(土)



入学式



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	朝A定食 はんぺんのおろし煮 ほうれん草の菜種和え フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	三種盛り(小柱) 小松菜の和ドレ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g	枝豆入りだし巻き卵 ひじきの煮物 梅干し ご飯 みそ汁 448kcal/3.9g	鮭の塩焼き 筍の土佐煮 納豆 ご飯 みそ汁 443kcal/4.0g	がんもの炊き合わせ 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 413kcal/4.1g	ほっけの開き ブロッコリーとコーンの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 429kcal/3.9g	巣籠り玉子 胡瓜のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g
	朝B定食 目玉焼きと ほうれん草のサラダ フルーツ ロールパン ミルク 412kcal/3.8g	ミネストローネ 小松菜の和ドレ和え ヨーグルト 抹茶ツイスト ミルク 501kcal/4.3g	ハムステーキと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 469kcal/3.8g	スペイン風オムレツと グリーンサラダ チーズ トースト ミルク 412kcal/3.9g	ウインナーの コーンクリーム煮 フルーツ ロールパン ミルク 435kcal/4.2g	ベーコンソテーと 温野菜サラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 453kcal/4.3g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 412kcal/3.8g
昼食	昼A定食 たらの野菜蒸し 人参しりしり もやしの和え物 ご飯 すまし汁 456kcal/3.8g	鶏肉のさっぱり煮 茄子の味噌炒め 春菊の錦糸和え ご飯 みそ汁 412kcal/4.1g	太刀魚の味噌焼き しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 かきたま汁 423kcal/3.8g	豚肉の ケチャップ炒め 水菜ときのこの煮浸し 白菜のカニ風味和え ご飯 コンソメスープ 465kcal/3.8g	赤魚のおろし煮 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	鱈の照り焼き パプリカのマリネ フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.8g	豚肉とピーマンの 細切り炒め 里芋の含め煮 フルーツ ご飯 中華スープ 461kcal/3.6g
	昼B定食 お好み焼き 人参しりしり もやしの和え物 すまし汁 511kcal/4.0g	☆ばくだん丼 茄子の味噌炒め 春菊の錦糸和え みそ汁 413kcal/3.9g	♪生姜とり天うどん しろ菜の胡麻和え フルーツ 512kcal/4.3g	にしんそば 水菜ときのこの煮浸し 白菜のカニ風味和え 486kcal/3.9g	☆オムライス 豆苗のさっと炒め ブルーベリーゼリー ポタージュスープ 439kcal/3.9g	たらこスパゲティ パプリカのマリネ フルーツ 野菜スープ 423kcal/3.8g	三色丼(鶏そぼろ) 里芋の含め煮 フルーツ みそ汁 423kcal/3.8g
夕食	夕A定食 牛肉とじゃが芋の ソテー 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	鯖の竜田揚げ チンゲン菜と桜海老の煮浸し もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 漬物 709kcal/3.8g	☆ぶり大根 キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物 果物 671kcal/3.8g	鯛のつや焼 南瓜の胡麻煮 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.8g	♪トンテキ 高野豆腐の含め煮 アスパラの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/4.6g	☆特別メニュー 牛ヒレ肉の朴葉焼き (春野菜添え) カツオのたたき 季節野菜の炊き合せ いかなご飯 赤だし 果物 754kcal/4.1g	鶏肉の味噌マヨ焼 れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.7g
	夕B定食 白身魚の バター醤油焼き 大根といかの煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 ワカメスープ 果物 671kcal/3.8g	豚肉の ハニーマスタード焼き チンゲン菜と桜海老の煮浸し 海藻サラダ ご飯 コーンスープ 果物 678kcal/4.2g	目玉焼きハンバーグ キャベツの山椒炒め 小柱の酢味噌かけ ご飯 コンソメスープ 果物 678kcal/3.8g	ビーフシチュー 南瓜のソテー ツナサラダ ご飯 果物 671kcal/3.8g	☆マグロステーキ 高野豆腐の含め煮 アスパラの辛子和え ご飯 すまし汁 果物 548kcal/3.8g	白身魚のムニエル れんこん金平 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.8g	

食事予約表は 3月29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