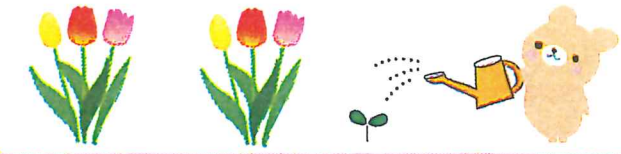




バラエティ豊かにメニューをそろえました。パストラル加古川
栄養バランスもGOOD!
4月11日(日)~4月17日(土)



	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	朝A定食 焼きししやも インゲンのお浸し ふりかけ ご飯 みそ汁 492kcal/2.9g	高野豆腐の 玉子とじ ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	平天の煮物 白菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 511kcal/2.8g	明太子入り だし巻き玉子 ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 582kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ 梅干し ご飯 みそ汁 512kcal/2.8g	鮭の塩焼き 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g	五彩蒸しの含め煮 ワカメの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 562kcal/2.6g
	朝B定食 ウイナーソーテと ビーンズサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 598kcal/2.6g	クラムチャウダー ハムサラダ フルーツ ミネラルロール ミルク 587kcal/2.6g	カレーパスタスープ 白菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 592kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 587kcal/2.9g	スクランブルエッグと 小松菜のソテー チーズ ロールパン ミルク 569kcal/2.6g	はんぺんの チーズ焼き マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/2.8g	ミートボール トマト煮 ワカメサラダ フルーツ トースト ミルク 599kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 みそ汁 477kcal/3.2g	カニ玉 小松菜のさっと煮 胡瓜のナムル ご飯 わかめスープ 569kcal/2.8g	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 418kcal/2.6g	牛肉の旨塩炒め さつまいもサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	☆鯖の照り焼き 春雨の中華和え フルーツ ご飯 すまし汁 487kcal/2.6g	豚肉の生姜焼き ゼンマイの煮物 フルーツ ご飯 みそ汁 547kcal/3.2g	八宝菜 スナップエンドウの辛子和え フルーツ ごはん にら玉スープ 597kcal/2.7g
	昼B定食 白身魚の カレー揚げ 春菊の土佐和え フルーツ ご飯 オクラスープ 564kcal/2.6g	味噌バターコーン ラーメン 小松菜のさっと煮 胡瓜のナムル 562kcal/2.6g	コロッケ二種盛り 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 570kcal/3.4g	♪ほうれん草と チキンのドリア さつまいもサラダ フルーツ コンソメスープ 598kcal/2.8g	五目チャーハン シューマイ 春雨の中華和え 中華スープ 598kcal/3.4g	♪海老フライの 卵とじ丼 ぜんまいの煮物 フルーツ みそ汁 564kcal/2.6g	山菜とろろそば たけのこの煮物 スナップエンドウの辛子和え 442kcal/2.6g
夕食	夕A定食 牛肉の香味焼き アスパラと帆立のソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/2.9g	お刺身3種盛り いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 赤だし 果物 692kcal/2.6g	鶏肉の二色焼き (たれ・塩) 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 598kcal/3.5g	カレイの煮付け かぶの湯葉あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	♪姫路おでん 根菜の炒り煮 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g	鰯の大葉味噌焼き ピーマンと海老の炒め物 南瓜サラダ ご飯 すまし汁 果物 625kcal/2.9g
	夕B定食 ブリのホイル焼き アスパラと帆立のソテー しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ いわしつみれの炊き合わせ オクラのゆず胡椒和え ご飯 きのこのスープ 果物 621kcal/3.9g	鰻の中華あんかけ 茄子の田舎煮 いかの香味和え ご飯 春雨スープ 果物 589kcal/3.4g	ポークソテー オニオンソース かぶの湯葉あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/2.6g	すずきのグリル フレッシュトマトソース ごぼうの黒胡椒炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	鯛の白ワイン蒸し 根菜の炒り煮 ほうれん草サラダ ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	牛肉のビール煮 ピーマンと海老の炒め物 南瓜サラダ ご飯 コンソメスープ 果物 652kcal/2.6g

食事予約表は 4月5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