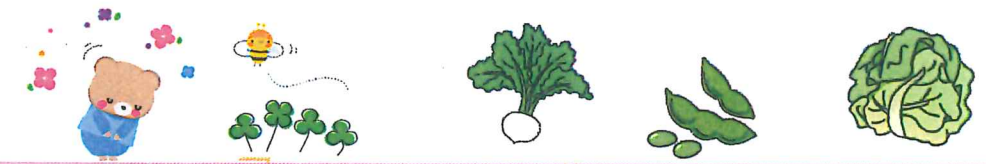




バラエティ豊かにメニューをそろえました。 **パストラール加古川**  
 栄養バランスもGOOD! **4月18日(日)~4月24日(土)**



	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	<b>朝A定食</b> ホッケの開き ブロッコリーのなめたけ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 <b>392kcal/3.9g</b>	<b>ちくわの煮物</b> いんげんの胡麻和え 味付けのり ご飯 みそ汁 <b>410kcal/4.0g</b>	<b>巣ごもり玉子</b> じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 <b>421kcal/4.2g</b>	<b>鮭の塩焼き</b> もずく酢 納豆 ご飯 みそ汁 <b>412kcal/3.5g</b>	<b>♪菜めし粥</b> 三種盛り 小松菜のお浸し 梅干し みそ汁 <b>364kcal/4.0g</b>	<b>がんもの煮物</b> 大根の昆布和え フルーツ ご飯 みそ汁 <b>411kcal/3.8g</b>	<b>厚焼き玉子</b> キャロットサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 <b>411kcal/4.0g</b>
	<b>朝B定食</b> ベーコンエッグと 野菜のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク <b>421kcal/4.2g</b>	<b>ツナと野菜の            スープ煮</b> ハムサラダ フルーツ ホットケーキ ミルク <b>461kcal/3.3g</b>	<b>じゃが芋の            たらこマヨ焼き</b> ワカメサラダ フルーツ イギリスパン ミルク <b>422kcal/4.2g</b>	<b>ポークビーンズ</b> スパゲティサラダ ヨーグルト トースト ミルク <b>392kcal/4.3g</b>	<b>彩り            スクランブルエッグ</b> さつま芋サラダ チーズ ロールパン ミルク <b>411kcal/3.8g</b>	<b>ハムソテーと            大根サラダ</b> フルーツ イギリスパン ミルク <b>422kcal/3.8g</b>	<b>南瓜と小柱の            クリーム煮</b> キャロットサラダ フルーツ トースト ミルク <b>412kcal/3.9g</b>
昼食	<b>昼A定食</b> 鰻フライ 茄子の生姜煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 <b>411kcal/4.2g</b>	<b>豚肉と厚揚げの            味噌炒め</b> あんかけぎょうざ かにかまサラダ ご飯 すまし汁 <b>389kcal/4.0g</b>	<b>牛肉の柳川風</b> ふきの土佐和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 <b>435kcal/3.8g</b>	<b>太刀魚の南蛮漬け</b> キャベツのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 <b>431kcal/4.0g</b>	<b>肉豆腐</b> 里芋の磯辺揚げ フルーツ ご飯 ワカメスープ <b>399kcal/3.8g</b>	<b>赤魚の塩麴蒸し</b> 白菜のザーサイ和え みつ豆 ご飯 すまし汁 <b>417kcal/4.1g</b>	<b>鶏のから揚げ</b> 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 <b>411kcal/4.3g</b>
	<b>昼B定食</b> マカロニグラタン 白菜の甘酢和え フルーツ ご飯 コンソメスープ <b>425kcal/4.6g</b>	<b>♪空豆とアサリの            ピラフ</b> あんかけぎょうざ かにかまサラダ 中華スープ <b>392kcal/3.9g</b>	<b>おかめうどん</b> ふきの土佐和え オレンジゼリー <b>412kcal/4.3g</b>	<b>親子丼</b> キャベツのお浸し フルーツ みそ汁 <b>411kcal/4.0g</b>	<b>ゆばあんかけ            にゅうめん</b> 里芋の磯辺揚げ フルーツ <b>392kcal/4.3g</b>	<b>☆ちゃんぽん麺</b> 白菜のザーサイ和え みつ豆 <b>416kcal/4.3g</b>	<b>ねぎとろ丼</b> 五目大豆煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁 <b>412kcal/3.9g</b>
夕食	<b>夕A定食</b> 肉じゃが 帆立のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 デザート <b>516kcal/3.9g</b>	<b>ぶりの塩焼き</b> 五目信田の炊き合わせ トマトのおろし和え ご飯 みそ汁 果物 <b>489kcal/4.3g</b>	<b>豚肉の味噌漬け焼き</b> 蓮根の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 <b>535kcal/4.6g</b>	<b>鯛の照り焼き</b> きのこの炒め物 大根のおかか和え ご飯 かき玉汁 フルーツポンチ <b>499kcal/3.9g</b>	<b>☆三元豚の            おろしとんかつ</b> スナップエンドのソテー しる菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 <b>535kcal/4.6g</b>	<b>☆特別メニュー</b> <b>白身魚と野菜の            ラタトゥイユチーズ焼</b> イカのスパイス炒め <b>531kcal/4.3g</b>	
	<b>夕B定食</b> 白身魚のソテー トマトソース 帆立のバター炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 デザート <b>563kcal/4.3g</b>	<b>チキンソテー            ピリ辛ねぎソース</b> 五目信田の炊き合わせ トマトのおろし和え ご飯 みそ汁 果物 <b>512kcal/3.9g</b>	<b>海鮮チゲ鍋</b> 蓮根の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 果物 <b>491kcal/3.3g</b>	<b>ビーフカレー</b> きのこの炒め物 具沢山サラダ コンソメスープ フルーツポンチ <b>539kcal/3.9g</b>	<b>カレイのピカタ</b> スナップエンドのソテー しる菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 <b>491kcal/3.9g</b>	<b>生ハムのカルパッチョ</b> アスパラとアボカドのナムル ご飯 パンプキンスープ デザート <b>755kcal/5.6g</b>	<b>鮭のムニエル</b> ピーマン甘辛炒め 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 <b>523kcal/4.3g</b>

食事予約表は 4月12日(月)午後5時までにご提出ください。  
 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**