



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25日(日)~5月1日(土)



	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ほうれん草の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	高野豆腐の 玉子とじ フキの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/2.6g	鮭の塩焼き インゲンのピーナッツ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	三種盛り (にしんの甘露煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 430kcal/3.2g	厚揚げの 野菜あんかけ 大根のサラダ 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	枝豆入り 出し巻き玉子 カリフラワーのレモン和え フルーツ ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 531kcal/3.2g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 588kcal/3.1g	豆のスープ煮 インゲンのピーナッツ和え チーズ イギリスパン ミルク 570kcal/3.0g	ジャーマンポテト ヨーグルト トースト ミルク 559kcal/3.2g	クラムチャウダー ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 568kcal/3.3g	ウイナーエッグ フルーツ イギリスパン ミルク 550kcal/3.3g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 571kcal/3.3g
昼食	昼A定食 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 555kcal/3.2g	♪白身魚の あけぼの揚げ 大根の海老あんかけ 春菊の胡麻和え ご飯 わかめスープ 598kcal/3.4g	赤魚の煮付け オクラと油揚げの和え物 フルーツ ご飯 かきたま汁 568kcal/3.3g	たらの野菜あんかけ 茄子の煮物 えのきの梅和え ご飯 トマトスープ 588kcal/3.2g	海老のチリソース 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 587kcal/3.5g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 545kcal/3.3g	太刀魚の磯辺揚げ 里芋のにっころがし キャベツの和え物 ご飯 すまし汁 600kcal/3.2g
	昼B定食 たぬきそば ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 522kcal/3.3g	☆そばめし 大根の海老あんかけ 春菊の胡麻和え わかめスープ 574kcal/3.1g	☆担々麺 オクラと油揚げの和え物 フルーツ 612kcal/3.6g	かやくうどん 茄子の煮物 えのきの梅和え 530kcal/3.4g	鶏肉の照りマヨ丼 豆苗の炒め物 冷奴 すまし汁 518kcal/3.2g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 青りんごゼリー わかめスープ 564kcal/3.2g	塩ラーメン 里芋のにっころがし キャベツの和え物 524kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯖の菜種焼き 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 長芋のなめたけ和え ご飯 みそ汁 デザート 671kcal/3.8g	牛肉の旨煮 南瓜の含め煮 きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.5g	ぶりの照り焼き ♪春雨と干しエビの炒め物 白菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 648kcal/3.6g	まぐろのステーキ キャベツの山椒炒め アスパラのナムル ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.2g	かんぱちの塩焼き 切干大根の五目煮 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 685kcal/4.2g	鮭の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 573kcal/3.7g	豚肉の柳川煮 海老と舞茸の炒め物 水菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 664kcal/4.0g
	夕B定食 煮込みハンバーグ 竹輪と牛蒡の甘辛炒め 長芋のなめたけ和え ご飯 パンプキンスープ デザート 684kcal/4.2g	カレーのパン粉焼き 南瓜の含め煮 きのこのポン酢和え ご飯 オニオンスープ 果物 628kcal/4.2g	チキン南蛮 ♪春雨と干しエビの炒め物 白菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 706kcal/4.0g	牛肉の韓国風炒め キャベツの山椒炒め アスパラのナムル ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.1g	ポークチャップ 切干大根の五目煮 菜の花とハムのサラダ ご飯 みそ汁 果物 654kcal/4.0g	☆加古川名物 牛かつ飯 里芋のそぼろ煮 野菜サラダ コーンスープ フルーツ2種盛り 598kcal/4.6g	鶏肉の ガーリックバター焼き 海老と舞茸の炒め物 水菜の和え物 ご飯 コンソメスープ 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 4月16日(金) 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