



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!
 5月9日(日)~5月15日(土)



	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 463kcal/3.6g	つみれの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 420kcal/3.0g	海苔入り だし巻き玉子 カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/3.5g	芋粥 三種盛り(海老) 玉葱の和え物 梅干し みそ汁 412kcal/3.1g	鮭の塩焼き ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 にんじんしりしり 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g	高野豆腐の煮物 牛蒡のごまマヨ和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/3.0g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 465kcal/3.5g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 462kcal/3.3g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g	チーズ入り スクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/3.2g	ベーコンと野菜の ソテー ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	はんぺんのチーズ焼と 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のごまマヨ和え ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g
昼食	昼A定食 白身魚の 甘酢あんかけ 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 523kcal/3.0g	鰯の梅しそ焼き 南瓜のそぼろ煮 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	いかとブロッコリーの 中華炒め 蓮根のサラダ フルーツ ご飯 にはスープ 564kcal/3.6g	温玉肉豆腐 オクラのおかか和え グレーゼリー ご飯 すまし汁 531kcal/3.9g	豚肉のべっこう煮 にらの卵とじ ツナサラダ ご飯 わかめスープ 581kcal/3.6g	♪とり天と長いも天 キャベツの柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g	鱈のタルタル焼き がんもの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 他人丼 五目豆 ピーマンの焼き浸し みそ汁 561kcal/3.0g	焼きビーフン 南瓜のそぼろ煮 水菜の和え物 中華スープ 547kcal/3.6g	さんまの蒲焼き丼 蓮根サラダ フルーツ みそ汁 512kcal/3.3g	スープスパゲティ グリーンサラダ グレーゼリー 569kcal/3.6g	☆サンドイッチ (卵・ハム) ツナサラダ フルーツヨーグルト コーンスープ 511kcal/3.0g	ワンタンメン キャベツの柚子和え フルーツ 511kcal/3.6g	☆しぐれ煮 牛ごぼうの混ぜ寿司 がんもの煮物 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯛のみぞれ煮 茄子とベーコンの炒め物 マカロニサラダ ご飯 すまし汁 デザート 621kcal/3.8g	肉じゃが 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.6g	♪鯖の韓国風味噌煮 (コチジャン風味) 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.5g	筑前煮 パプリカとじゃこの炒め物 ほうれん草サラダ ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g	かんぱちの有馬煮 (実山椒煮) しろ菜の煮浸し 冷奴 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g	☆特別メニュー 鯛の木の芽焼き 新じゃがと牛肉の煮物 春菊とアサリの白和え 豆ごはん 吸物 デザート 744kcal/3.2g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ かぼちゃのサラダ ご飯 みそ汁 果物 523kcal/3.9g
	夕B定食 ポークソテー (オニオンソース) 茄子とベーコンの炒め物 マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ デザート 654kcal/4.0g	鮭のムニエル 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 人参スープ 果物 566kcal/4.1g	ミックスフライ 長芋の白煮 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.5g	すずきの 白ワイン蒸し パプリカとじゃこの炒め物 ほうれん草サラダ ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	ビーフストロガノフ 彩りサラダ フルーツ2種盛り コンソメスープ 628kcal/4.2g	白身魚のトマト煮 ブロッコリーの貝柱あんかけ かぼちゃのサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 611kcal/3.5g	

食事予約表は 4月24日(土)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