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!

パストラール加古川

5月16日（日）～5月22日（土）

		16日（日）	17（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）
朝食	朝A定食	焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 梅干し ご飯　みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ ほうれん草の和え フルーツ ご飯　みそ汁 483kcal/3.9g	鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯　みそ汁 462kcal/3.1g	厚焼玉子 ひじきの煮物 味付けのり ご飯　みそ汁 413kcal/3.2g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯　みそ汁 412kcal/3.3g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯　みそ汁 483kcal/3.2g	茶粥 三種盛り（海老） ブロッコリーの和え物 梅干し　みそ汁 453kcal/3.3g
	朝B定食	オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	ツナと野菜のソテー ほうれん草のサラダ フルーツ 抹茶ツイスト　ミルク 395kcal/2.3g	カレーパスタスープ チーズ イギリスパン ミルク 389kcal/3.8g	ピーマンの肉詰め ひじきのサラダ フルーツ トースト 373kcal/3.4g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン　ミルク 464kcal/3.2g	肉団子のケチャップ煮 パンプキンサラダ フルーツ イギリスパン　ミルク 445kcal/2.2g	ウインナーエッグ ブロッコリーサラダ フルーツ トースト　ミルク 385kcal/2.5g
昼食	昼A定食	豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯　みそ汁 511kcal/2.2g	赤魚のおろし煮 ピーマンと薩摩揚げの炒め煮 みかんゼリー ご飯　かきたま汁 389kcal/4.0g	鶏肉の柚子塩焼き 山菜ナムル フルーツ ご飯　みそ汁 412kcal/3.9g	たらの南蛮漬け 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯　すまし汁 411kcal/4.0g	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のツナ和え 青りんごゼリー ご飯　みそ汁 392kcal/4.3g	豚肉の葱味噌焼き 大根の海老あんかけ 豆苗としめじのお浸し ご飯　わかめスープ 417kcal/4.1g	太刀魚のタルタル焼き インゲンのゴママヨ和え フルーツ ご飯　オニオンスープ 493kcal/3.3g
	昼B定食	焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 412kcal/4.4g	♪鮭とコーンのピラフ パプリカのマリネ みかんゼリー 豆腐スープ 402kcal/3.9g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g	中華丼 レタスのさっぱり和え フルーツ コーンスープ 482kcal/4.3g	ミートスパゲティー ツナサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ 432kcal/4.3g	☆焼きそば 大根の海老あんかけ 豆苗としめじのお浸し わかめスープ 492kcal/4.3g	親子うどん インゲンのゴママヨ和え フルーツ 453kcal/3.2g
夕食	夕A定食	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯　すまし汁　果物 671kcal/3.8g	鰺の幽庵焼き 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯　みそ汁　果物 709kcal/3.8g	白身魚のホイル焼き 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯　みそ汁　漬物　デザート 599kcal/3.6g	ブリの塩焼き ニラもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯　みそ汁　果物 585kcal/3.9g	鶏肉のガーリックバター炒め 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え ご飯　すまし汁　果物 561kcal/4.6g	牛肉と春雨の韓国風炒め物 スナップエンドウのソテー たこ酢 ご飯　すまし汁　果物 652kcal/2.9g	豆腐ハンバーグ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯　すまし汁　果物 604kcal/3.2g
	夕B定食	白身魚の香草チーズ焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯　コンソメスープ　果物 598kcal/3.5g	牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し しろ菜のお浸し ご飯　みそ汁　果物 621kcal/3.9g	ポークピカタ 豆腐の海老あんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯　コンソメスープ　デザート 649kcal/2.6g	すき焼き風煮 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯　果物 652kcal/2.6g	鯛の中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの山葵和え ご飯　すまし汁　果物 569kcal/2.9g	クリームシチュー スナップエンドウのソテー たこ酢 ご飯　すまし汁　果物 598kcal/3.5g	銚子産の鯖フライ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯　すまし汁　果物 611kcal/2.6g

食事予約表は　5月10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