



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30日(日)~6月5日(土)



	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g	朝A定食 鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 514kcal/3.9g	朝A定食 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 納豆 ご飯 みそ汁 597kcal/4.3g	朝A定食 笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 547kcal/2.6g	朝A定食 鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 576kcal/4.5g	朝A定食 炒り豆腐の卵とじ カニカマサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 564kcal/4.9g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 547kcal/4.3g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 468kcal/3.3g	朝B定食 ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.9g	朝B定食 彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	朝B定食 野菜のココット チンゲン菜の和ドレ和え チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g	朝B定食 ウインナーソテーと ポテトサラダ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/4.9g	朝B定食 具たくさん豆スープ カニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 462kcal/3.2g	朝B定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 562kcal/3.9g
昼食	昼A定食 さんまの竜田揚げ ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 すまし汁 513kcal/3.4g	昼A定食 豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 中華スープ 431kcal/3.2g	昼A定食 白身魚の ポテサラ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g	☆中華定食 酢豚 春巻き 561kcal/3.6g	筑前煮 もやしの胡麻和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	牛肉とアスパラの オイスター炒め にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g	鯖の味噌煮 しろ菜のベーコンソテー フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g
	昼B定食 にゅうめん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 498kcal/3.9g	五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 541kcal/3.9g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 410kcal/3.1g	春雨サラダ ご飯 ワカメスープ 561kcal/3.6g	茄子のミートドリア もやしの胡麻和え オレンジゼリー コンソメスープ 463kcal/3.2g	醤油ラーメン にらのお浸し フルーツ 456kcal/4.2g	♪鶏ごぼうと大葉の 混ぜ寿司 しろ菜のベーコンソテー フルーツ すまし汁 514kcal/3.4g
夕食	夕A定食 鱈の菜種焼き ほうれん草のソテー パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 デザート 516kcal/3.9g	鮭の漬け焼き 蓮根の金平 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 489kcal/4.3g	鶏肉のから揚げ 香味ソースかけ 南瓜の煮物 豆苗とハムの和え物 赤飯 すまし汁 漬物 果物 469kcal/3.9g	ブリの塩焼き きのこのバター炒め キャベツの梅肉和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 499kcal/3.9g	豚肉の生姜焼き 新ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/4.6g	鶏肉の麴蒸し 大根の田楽 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g	かれの煮付け 七彩ひろうすの炊き合わせ 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 531kcal/4.3g
	夕B定食 棒棒鶏(蒸し鶏) ほうれん草のソテー パンプキンサラダ ご飯 コンソメスープ デザート 485kcal/3.2g	牛肉のすき焼き風 温玉のせ 蓮根の金平 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 512kcal/3.2g	鯛のムニエル 南瓜の煮物 豆苗とハムのサラダ 赤飯 コーンスープ 果物 515kcal/3.9g	和風おろしハンバーグ きのこのバター炒め コールスローサラダ ご飯 コンソメスープ 果物 539kcal/3.9g	海鮮八宝菜 新ごぼうの炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 491kcal/3.3g	完熟トマトの ハヤシライス 野菜のピクルス オニオンスープ フルー2種盛り 593kcal/4.0g	三元豚の豚カツ 七彩ひろうすの炊き合わせ 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 523kcal/4.3g

食事予約表は5月24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