



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!

パストラル加古川
3月13日(日)~3月19日(土)



	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19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 鰹の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 413kcal/3.9g	朝A定食 笹かまの煮物 チンゲン菜の和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 399kcal/2.3g	朝A定食 海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 477kcal/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 440kcal/2.9g	朝A定食 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 414kcal/2.9g	朝A定食 三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 427kcal/3.1g
	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/3.3g	朝B定食 ハムとトマトの ココット チンゲン菜の和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	朝B定食 彩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 513kcal/3.2g	朝B定食 ジャーマンポテト 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/3.0g	朝B定食 具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/3.0g	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 512kcal/3.3g
昼食	昼A定食 コロッケ2種盛り ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 550kcal/3.2g	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 みそ汁 431kcal/3.2g	昼A定食 白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g	昼A定食 豚肉の アーモンド焼き きのこのソテー フルーツ ご飯 パンプキンスープ 531kcal/3.9g	昼A定食 鰹の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 430kcal/3.8g	昼A定食 赤魚の照り焼き しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 481kcal/3.0g	昼A定食 豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g
	♪ 温玉肉そば ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 538kcal/3.9g	♪ 五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 541kcal/3.9g	♪ 焼きうどん たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 506kcal/3.1g	☆ ミックスサンド (ハム・卵) きのこのソテー フルーツ パンプキンスープ 468kcal/4.6g	♪ 稲庭うどんと かっぱ巻き ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 523kcal/3.2g	♪ 茄子のミートドリア しろ菜ベーコンのソテー フルーツ コーンスープ 534kcal/3.4g	♪ 醤油ラーメン 餃子 にらのお浸し 506kcal/4.2g
夕食	夕A定食 鯛のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 516kcal/3.9g	夕A定食 お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 489kcal/3.8g	夕A定食 鶏肉の柚子胡椒焼き かぶのかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g	夕A定食 鱈の煮付け がんもの炊き合わせ キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 519kcal/3.9g	夕A定食 鶏肉の粕漬け焼き 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 555kcal/4.6g	♪ 茶美豚の おろしポン酢 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 529kcal/3.9g	夕A定食 ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g
	夕B定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.2g	夕B定食 牛肉の朴葉焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 512kcal/3.2g	☆ エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 603kcal/4.0g	☆ ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 539kcal/3.9g	夕B定食 海鮮八宝菜 牛蒡の炒り煮 菊菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 521kcal/3.3g	夕B定食 白身魚のフライ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 622kcal/3.3g	夕B定食 牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g

食事予約表は 3月7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