



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20日(日)~3月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
朝食	朝A定食 竹輪の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 426kcal/3.2g	朝A定食 ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	朝A定食 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.4g	朝A定食 明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 47kcal/3.9g	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	朝A定食 厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.1g	朝A定食 さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.2g
	朝B定食 ミネストローネ 小松菜のピーナッツ和え チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.0g	朝B定食 ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 440kcal/3.1g	朝B定食 チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	朝B定食 ウインナーと 野菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	朝B定食 スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	朝B定食 ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	朝B定食 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 541kcal/3.1g	昼A定食 太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 491kcal/3.0g	昼A定食 豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 552kcal/3.9g	昼A定食 白身魚のフリッター 蓮根金平 フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/2.8g	昼A定食 鶏肉の塩麴焼き インゲンとコーンの和え物 みつ豆 ご飯 みそ汁 461kcal/3.8g	昼A定食 たら梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 488kcal/3.1g	昼A定食 カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 528kcal/3.2g	昼B定食 ☆角煮チャーハン パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 552kcal/3.0g	昼B定食 ☆きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 513kcal/3.2g	昼B定食 おぼろ昆布そば 蓮根金平 フルーツ 497kcal/3.2g	昼B定食 ☆カレーうどん インゲンとコーンの和え物 みつ豆 514kcal/3.4g	昼B定食 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 すまし汁 523kcal/3.2g	昼B定食 木の葉丼 白菜のあっさり煮 フルーツ みそ汁 515kcal/3.1g
夕食	夕A定食 鶏肉の西京焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 546kcal/3.4g	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 いかとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.8g	夕A定食 鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 漬物 果物 552kcal/3.2g	夕A定食 ☆肉豆腐 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.1g	夕A定食 ☆ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 573kcal/3.5g	夕A定食 ☆特別食 春野菜の煮麺 春の五目煮 610kcal/3.2g	夕A定食 ♪鶏肉と煮玉子の 甘辛煮 点心盛り合わせ 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/3.2g
	夕B定食 鰯のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 513kcal/3.2g	夕B定食 鯖の黄身焼き イカとキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 543kcal/3.8g	夕B定食 鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 698kcal/3.3g	夕B定食 すずきのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.1g	夕B定食 ☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ コーンスープ デザート 628kcal/3.6g	夕B定食 新玉葱と豆苗・桜エビ のポン酢和え 牛しぐれ煮ご飯 デザート 581kcal/4.0g	夕B定食 海老と帆立の 中華風炒め 点心盛り合わせ 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.0g

食事予約表は 3月14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