



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

4月3日(日)~4月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 403kcal/3.6g	朝B定食 笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/3.0g	朝A定食 蒸し鶏と三つ葉の卵とじ 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	朝B定食 三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g	朝A定食 鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g	朝B定食 炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g	朝A定食 厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ 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	朝A定食 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 472kcal/3.3g	朝B定食 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	朝A定食 スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/3.2g	朝B定食 ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	朝A定食 はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	朝B定食 じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g
昼食	昼A定食 鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	昼B定食 鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	昼A定食 鰯の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	昼B定食 鶏肉のゆず塩焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 541kcal/3.3g	昼A定食 麻婆豆腐 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 531kcal/3.0g	昼B定食 ☆鶏天 長芋の柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g	昼A定食 鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g
	昼B定食 他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 561kcal/3.0g	昼A定食 焼きビーフン チンゲン菜の胡麻和え フルーツ みそ汁 547kcal/3.6g	昼B定食 ♪空豆のバターピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 520kcal/2.5g	昼A定食 スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 519kcal/3.6g	昼B定食 ♪梅おぼろ昆布そば 白菜の煮浸し もやしの中華和え 441kcal/3.6g	昼A定食 ワンタンメン 長芋の柚子和え フルーツ 511kcal/3.6g	昼B定食 ☆牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.5g
夕食	夕A定食 新じゃがと牛肉の煮物 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.3g	夕B定食 カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 567kcal/3.6g	夕A定食 牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.5g	夕B定食 ☆おでん 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g	夕A定食 ぶりの有馬煮(実山椒煮) いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g	夕B定食 ☆特別食 桜鯛の煮付け 春若芋の唐揚げ新緑和え うるいと勾玉エビの黄身酢掛け 峰岡さくら豆腐 豆ごはん すまし汁 デザート 630kcal/3.0g	夕A定食 ☆散らし寿司 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 みそ汁 果物 523kcal/3.9g
	夕B定食 鯛の黄金焼き 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 684kcal/4.0g	夕A定食 茶美豚ロースの生姜焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 586kcal/4.1g	夕B定食 ☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.5g	夕A定食 白身魚の白ワイン蒸し 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	夕B定食 クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 果物 608kcal/4.2g	夕A定食 煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.5g	

食事予約表は 3月28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