



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

4月17日(日)~4月23日(土)



	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 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 梅干し ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	炒り玉子 ひじきの和え物 ふりかけ 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) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 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 チーズ ロールパン ミルク 473kcal/3.0g	クラムチャウダー 青菜のソテー フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.0g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 437kcal/2.8g	ミネストローネ ひじきの和え物 フルーツ トースト ミルク 453kcal/2.5g	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/2.8g	ロールキャベツ 海藻サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 495kcal/2.9g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
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 中華スープ 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ オレンジゼリー ご飯 すまし汁 389kcal/4.0g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 みそ汁 411kcal/4.0g	牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 すまし汁 422kcal/3.5g	鶏肉のタルタル焼き パプリカとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 みそ汁 500kcal/4.1g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 463kcal/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	明太高菜ピラフ パプリカのマリネ オレンジゼリー すまし汁 402kcal/3.9g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 482kcal/4.3g	♪桜えびと菜の花のペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 482kcal/3.1g	♪おぼろ昆布うどん といなり寿司 パプリカとじゃこの炒め物 フルーツ 482kcal/4.3g	☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 553kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鰯の幽庵焼き 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 デザート 609kcal/3.3g	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 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	すずきのから揚げ きのこあんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 599kcal/3.6g	☆鶏ささみ天ぷら 梅肉おろし添え 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 631kcal/4.6g	白身魚のホイル焼き 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 599kcal/3.6g	☆特別食 和牛ロース塩焼き バルサミコソース 春の味覚ゼリー寄せ 小柱の辛子酢味噌かけ 604kcal/3.2g	和風ミートローフ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g
	夕B定食 牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.9g	鱈の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g	豆腐ハンバーグ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.4g	鯛の中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 569kcal/2.9g	ポークピカタ 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 629kcal/3.4g	ミニグラタン 山菜ご飯 赤だし デザート 652kcal/3.3g	鯖の香り揚げ 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 4月11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