



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
5月1日(日)~5月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7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 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 鱈の竜田焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 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 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 (中華定食) 青椒肉絲 (牛肉とピーマンの細切り炒め) 春巻き 海老マヨ和え ご飯 中華スープ 581kcal/3.6g	昼A定食 筑前煮 ほうれん草のなめたけ和え オレンジゼリー ご飯 みそ汁 430kcal/3.8g	昼A定食 鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 431kcal/3.8g	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	
	昼B定食 温玉肉うどん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 538kcal/3.9g	昼B定食 五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 541kcal/3.9g	昼B定食 焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 506kcal/3.1g	中華スープ	たぬきそば ほうれん草のなめたけ和え 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 和風おろし ハンバーグ ほうれん草のソテー 変わり奴 赤飯 すまし汁 果物 611kcal/3.2g	夕A定食 鯛のうに焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 529kcal/3.6g	夕A定食 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 595kcal/3.2g	夕A定食 鰯の利休焼き がんもの炊き合わせ ミモザサラダ ご飯 みそ汁 漬物 果物 542kcal/3.0g	端午の節句 うなぎとほたての ちらし寿司 桜エビのかき揚げ 681kcal/3.3g		夕A定食 鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) 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 588kcal/3.1g	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/3.5g
	夕B定食 ♪平目の バターソテー ほうれん草のソテー 変わり奴 赤飯 すまし汁 果物 585kcal/3.3g	夕B定食 牛肉の朴葉焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 572kcal/3.2g	夕B定食 ☆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 663kcal/4.0g	夕B定食 ♪豚肉の ハーブグリル がんもの炊き合わせ ミモザサラダ ご飯 みそ汁 果物 618kcal/3.9g	菜の花のお浸し 赤だし デザート 681kcal/3.3g	☆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	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/3.1g	

食事予約表は 4月19日(火) 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