



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8日(日)~5月14日(土)



	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝食	朝A定食 菜めし粥 惣菜盛り合わせ めかぶの和え物 梅干し みそ汁 421kcal/2.5g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	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	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	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	厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.1g	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 ハムステーキと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	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	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	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	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	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	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 太刀魚の カレームニエル 大根の梅ドレ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 541kcal/3.1g	鰯の生姜煮 人参しりしり 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 514kcal/3.4g	麻婆豆腐 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	たらの梅しそ焼き チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 464kcal/2.8g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 538kcal/3.0g	カレイのパン粉焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 431kcal/3.0g	♪豚肉のおろし煮 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 537kcal/2.6g
	昼B定食 ♪野沢菜ピラフ 大根の梅ドレ和え フルーツ コンソメスープ 528kcal/3.2g	皿うどん 人参しりしり 青りんごゼリー 541kcal/3.9g	ねぎとろ丼 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 523kcal/3.2g	豚肉の味噌炒め チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 531kcal/3.2g	♪竹輪天そば 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 506kcal/3.4g	☆鮭と胡瓜の 混ぜ寿司 大根サラダ みつ豆 みそ汁 514kcal/3.4g	おかめうどん 白菜のあっさり煮 フルーツ 533kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鶏天とごろっと野菜 の黒酢あん いかとアスパラの炒め物 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 デザート 641kcal/3.9g	牛肉とごぼうの煮物 海老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 599kcal/4.1g	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.2g	☆肉豆腐 茄子とベーコンのソテー なます ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.5g	☆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/3.1g	☆特別食 かしのすき焼き風 たこ焼き風あんかけ 603kcal/3.4g	♪すずきの天ぷら さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 603kcal/3.4g
	夕B定食 鱈の西京焼き いかとアスパラの炒め物 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 デザート 563kcal/3.2g	鯖の黄身焼き 海老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 565kcal/3.1g	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/3.8g	白身魚のソテー にんにくソース 茄子とベーコンのソテー なます ご飯 みそ汁 果物 583kcal/2.8g	☆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	小松菜と揚げの和え物 デザート かやくご飯 船場汁 682kcal/3.9g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 573kcal/3.0g

食事予約表は 4月23日(土) 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