



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15日(日)~5月21日(土)



	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の煮物 もずく酢 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	朝A定食 千草焼き レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.5g	朝A定食 焼きたらこ オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	朝A定食 穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	朝A定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.8g	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	朝A定食 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 478kcal/2.7g
	朝B定食 ベーコンソテーと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/2.8g	朝B定食 ☆フレンチトースト レタスの和え物 フルーツ ミルク 461kcal/2.3g	朝B定食 スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.0g	朝B定食 ミネストローネ ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	朝B定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.5g	朝B定食 ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/2.8g	朝B定食 小松菜のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/2.9g
昼食	昼A定食 牛肉の旨塩炒め チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 413kcal/3.2g	昼A定食 つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 かフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	昼A定食 鯖の塩焼き スナップエンドウときのこのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	昼A定食 赤魚の味噌漬け焼き しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/3.0g	昼A定食 牛肉コロッケ 人参の金平 白菜のお浸し ご飯 レタススープ 510kcal/3.9g	昼A定食 鱈の南蛮漬け 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g
	昼B定食 お好み焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	昼B定食 スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ 551kcal/3.5g	昼B定食 タラの アーモンドフライ かフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 509kcal/4.3g	昼B定食 坦々うどん スナップエンドウときのこのソテー フルーツ 529kcal/4.6g	昼B定食 エビ高菜ピラフ しろなの胡麻和え フルーツ すまし汁 488kcal/3.2g	昼B定食 柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 白菜のお浸し 479kcal/3.6g	昼B定食 豚丼 冬瓜の枝豆あんかけ フルーツ みそ汁 561kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鮭のレモン蒸し レンコンの甘辛炒め かつおのたたき ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	夕A定食 豆腐ハンバーグ ♪じゃが芋と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.0g	夕A定食 ♪鯖の木賊焼き 南瓜の煮つけ ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.9g	夕A定食 豚肉と玉子の甘辛煮 にら玉 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/4.2g	夕A定食 鶏肉のくわ焼き じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 デザート 561kcal/4.6g	夕A定食 ♪生シラスのせ 散らし寿司 茄子の揚げ浸し 春菊の柚子香和え 赤だし デザート 612kcal/3.5g	夕A定食 おでん 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 ♪鶏の竜田揚げ おろし添え レンコンの甘辛炒め かつおのたたき ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g	夕B定食 白身魚の 中華風胡麻だれ ♪じゃが芋と桜エビの炒め物 小松菜の土佐和え ご飯 みそ汁 果物 623kcal/3.4g	夕B定食 牛肉と海老の オイスター炒め 南瓜の煮つけ ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/2.6g	夕B定食 海老と帆立の 中華風炒め にら玉 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.9g	夕B定食 マグロステーキ じゃが芋のそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 デザート 569kcal/2.9g	夕B定食 牛肉の赤ワイン煮 茄子の揚げ浸し コーンサラダ ご飯 コンソメスープ デザート 664kcal/4.2g	夕B定食 鯛の煮付け 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 5月9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