



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

6月5日(日)~6月11日(土)



| | 5日(日) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) | 11日(土) |
|----|--|---|--|--|---|---|--|
| 朝食 | 朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/3.1g | ♪蒸し鶏と絹さやの卵とじ もやしの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g | 鮭の塩焼き 菊菜の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g | はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g | ♪三種盛り(秋刀魚の生姜煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 390kcal/3.2g | ♪ロールキャベツの和風煮 かにかまサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g | 千草焼き カリフラワーのレモン和え 納豆 ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g |
| | 朝B定食 チーズ入りスクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 481kcal/2.9g | ピザトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 478kcal/2.1g | 豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 450kcal/2.5g | ジャーマンポテト ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 489kcal/3.0g | 魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/3.1g | ベーコンエッグ かにかまサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/2.8g | ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/3.0g |
| 昼食 | 昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 522kcal/3.3g | 白身魚のコーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 514kcal/3.1g | 赤魚の煮付け 山菜ナムル フルーツ ご飯 かきたま汁 468kcal/3.3g | 豚肉とピーマンの細切り炒め 茄子の煮物 えのきの梅和え ごはん すまし汁 530kcal/3.4g | 鶏肉のマヨネーズ焼 豆苗の炒め物 冷奴 ご飯 中華スープ 518kcal/3.2g | 鯖の味噌煮 金平ごぼう グレープゼリー ご飯 すまし汁 495kcal/3.3g | 太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 495kcal/3.2g |
| | 昼B定食 ♪そら豆とあさりのクリームスパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ コンソメスープ 525kcal/3.2g | ☆きつねちらし寿司 ぜんまいの煮物 菜の花のお浸し みそ汁 548kcal/3.4g | 担々麺 山菜ナムル フルーツ 582kcal/3.6g | ♪冷やしぶっかけ薬味そうめん 炊き込みご飯 茄子の煮物 545kcal/3.2g | カニカマとレタスのチャーハン 豆苗の炒め物 冷奴 中華スープ 537kcal/3.5g | ビビンバ丼 金平ごぼう グレープゼリー ワカメスープ 564kcal/3.2g | 塩ラーメン 小松菜の錦糸和え フルーツ 535kcal/3.5g |
| 夕食 | 夕A定食 鯖の菜種焼き ひじき大豆煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 デザート 611kcal/3.8g | 豚肉の葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ ♪オクラのとろろがけ ご飯 すまし汁 漬物 果物 602kcal/3.5g | 牛肉の時雨煮 ♪きのこチヂミ アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.2g | ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 648kcal/3.6g | 鯛の煮付け ゴーヤのかき揚げ 切干大根の酢の物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 590kcal/3.5g | ☆特別食 牛ハラミステーキ ひろうすとよもぎ麩の煮物 604kcal/3.2g | 鶏肉の麩蒸し 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g |
| | 夕B定食 ミートローフ ひじき大豆煮 ごぼうサラダ ご飯 パンプキンスープ デザート 634kcal/3.3g | 鱈と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ ♪オクラのとろろがけ ご飯 すまし汁 果物 628kcal/3.1g | 海老と帆立の中華炒め ♪きのこチヂミ アスパラのマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.3g | チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 686kcal/3.1g | 茶美豚ロースの生姜焼き ゴーヤのかき揚げ 切干大根の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 634kcal/3.0g | ハス芋白酢かけ ※ケアは青菜の白酢かけ 冷製茶碗蒸し ご飯 スープ デザート 657kcal/3.2g | 白身魚のムニエル 山葵タルタル添え 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 618kcal/3.2g |

食事予約表は 5月30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