



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

2月19日(日)~2月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 392kcal/2.9g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 419kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 432kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	焼きししゃも じゃが芋のにっころがし 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 462kcal/2.6g
	朝B定食 ウイナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 498kcal/2.6g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 487kcal/2.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 コーンサラダ チーズ イギリスパン ミルク 502kcal/3.0g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 487kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 507kcal/3.2g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 499kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	赤魚の野菜蒸し しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 ご飯 みそ汁 592kcal/3.2g	中華定食 五目チャーハン ミニラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐 572kcal/3.6g	あっさり肉豆腐 根菜の煮物 レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 595kcal/2.7g	鯆の南蛮漬 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	鯖の高麗焼き チンゲン菜の炒め物 オクラの胡麻和え ご飯 みそ汁 527kcal/3.2g	鶏肉の ママレード焼き いんげんのマスタート和え フルーツ ご飯 すまし汁 532kcal/2.6g
	昼B定食 ☆そばめし 春菊のかにかま和え フルーツ みそ汁 566kcal/3.0g	湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜の酢の物 562kcal/2.6g	スパゲティナポリタン 根菜の煮物 レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 566kcal/2.7g	☆牛そばろ混ぜ寿司 水菜の和え物 オレンジゼリー すまし汁 598kcal/3.4g	おぼろ昆布そば チンゲン菜の炒め物 オクラの胡麻和え 474kcal/3.3g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタート和え フルーツ ご飯 すまし汁 597kcal/2.7g	
夕食	夕A定食 ぶりの照り焼き 五彩蒸しの銀あんかけ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 675kcal/2.8g	牛肉の香味焼き 菜の花と小柱のソーテ もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 652kcal/2.9g	鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	鮭の ちゃんちゃん焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.4g	☆和風チキンカツ 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 684kcal/3.1g	豚肉のおろしポン酢 里芋の含め煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.0g	鯖の塩焼き 蓮根と海老の炒め物 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 605kcal/2.9g
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 五彩蒸しの銀あんかけ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 621kcal/3.9g	カレーのゲリル フレッシュマトソース 菜の花と小柱のソーテ もやしと中華らげの和え物 ご飯 コーンスープ 果物 586kcal/3.3g	白身魚フライ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.0g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 630kcal/2.6g	鯛の バター醤油焼き 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 576kcal/3.1g	♪カルパッチョ 里芋の含め煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.1g	カレー鍋 蓮根と海老の炒め物 白菜の青じそ風味和え ご飯 果物 632kcal/3.3g

食事予約表は 2月13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