



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26日(日)~3月4日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 483kcal/3.9g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	炒り玉子 ひじきの和風和え 味付けのり ご飯 みそ汁 413kcal/3.2g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g	☆茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 453kcal/3.3g
	朝B定食 オムレット(デミソース)とキャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.3g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 437kcal/3.2g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 473kcal/3.0g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 464kcal/3.2g	ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 中華スープ 511kcal/2.2g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ プリン ご飯 すまし汁 389kcal/4.0g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 411kcal/4.0g	牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 すまし汁 392kcal/4.3g	鶏肉のタルタル焼き ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 500kcal/4.1g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 463kcal/3.3g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 412kcal/4.4g	☆明太高菜ピラフ パプリカのマリネ プリン すまし汁 402kcal/3.9g	醤油ラーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 482kcal/4.3g	スパゲティ ペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 482kcal/3.1g	きつねうどん ピーマンとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 482kcal/4.3g	☆ポーク カレーライス コールスローサラダ フルーツ 553kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鱈の幽庵焼き 春雨の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 615kcal/3.3g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g	♪めばるのから揚げ きのこあんかけ 金平ごぼう 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 630kcal/3.6g	おでん 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 赤飯 みそ汁 果物 631kcal/4.6g	カレイの生姜煮 にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	ひなまつり 春の山菜ちらし寿司 生麩田楽 菜の花のお浸し 吸物 デザート ひなあられ 629kcal/3.4g	牛肉とピーマンの炒め物 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.2g
	夕B定食 牛肉のスタミナ炒め 春雨の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.9g	白身魚の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 580kcal/3.4g	鯛の中華蒸し 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 赤飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	☆キムチ鍋 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 果物 652kcal/2.6g	629kcal/3.4g	鯖の香り揚げ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 2月20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