



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  
3月5日(日)~3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 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 392kcal/3.1g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/3.3g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 421kcal/3.1g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 415kcal/2.9g	七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 364kcal/3.3g	焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.1g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 411kcal/2.5g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/3.1g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 413kcal/3.3g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 422kcal/3.0g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 392kcal/2.3g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 411kcal/2.1g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 422kcal/3.0g	ロールキャベツの コンソメ煮 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 450kcal/2.9g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーマレード焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 498kcal/3.9g	かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 中華スープ 491kcal/3.2g	♪島根郷土料理 鯖のいり焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 465kcal/3.1g	豚肉の オイスター炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 466kcal/3.3g	☆太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 フルーツ ご飯 すまし汁 428kcal/3.3g	赤魚の塩こうじ蒸し チンゲン菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.0g	鱈のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 449kcal/4.2g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 みそ汁 506kcal/3.5g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ 中華スープ 462kcal/4.1g	スパゲティ カルボナーラ グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 562kcal/3.3g	バクダン丼 ほうれん草の胡麻和え フルーツ すまし汁 472kcal/3.8g	にゅうめん 五目煮豆 フルーツ 465kcal/3.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 513kcal/3.8g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 491kcal/3.6g
夕食	夕A定食 鯖の西京焼き かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/4.6g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.6g	鶏肉のおろしポン酢 ピーマンと海老の炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 561kcal/3.6g	☆ぶり大根 チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.9g	☆ちゃんこ鍋 茄子田楽 いかとオクラの和え物 菜飯ご飯 果物 604kcal/3.2g	豚肉ときのこの 醤油炒め 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 584kcal/3.3g	牛肉と帆立の 塩炒め 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 598kcal/2.8g
	夕B定食 ☆イベリコ豚の ステーキ かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 684kcal/4.2g	カレイの ホイル焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 622kcal/4.0g	鯛の煮付け ピーマンと海老の炒め物 冷奴 ご飯 すまし汁 デザート 630kcal/3.4g	スコッチエッグ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 666kcal/4.1g	☆チキンソテー ガーリックソース 茄子田楽 いかとオクラの和え物 菜飯ご飯 かき玉汁 果物 654kcal/4.0g	白身魚のフライ 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 668kcal/3.3g	鮭の漬け焼き 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 618kcal/3.2g

食事予約表は 2月27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