



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12日(日)~3月18日(土)



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 484kcal/3.0g	焼きホッケ じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 410kcal/3.5g	笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 納豆 ご飯 みそ汁 399kcal/2.3g	☆海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 477kcal/2.6g	☆鮭の塩焼き いんげんの胡麻よごし 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/2.9g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 414kcal/2.9g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 427kcal/3.1g
	朝B定食 具たくさん豆スープ ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 443kcal/3.0g	ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 453kcal/3.3g	野菜のココット チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ イギリスパン ミルク 498kcal/3.2g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 513kcal/3.2g	ジャーマンポテト いんげんの胡麻よごし フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/3.0g	ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 468kcal/3.3g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 512kcal/3.3g
昼食	昼A定食 コロッケ2種盛り ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 551kcal/3.0g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/3.2g	白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 493kcal/3.2g	豚肉の アーモンド焼き きのこのソテー フルーツ ご飯 パンプキンスープ 531kcal/3.9g	鱈の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 430kcal/3.8g	赤魚の照り焼き しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 481kcal/3.0g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/3.8g
	昼B定食 温玉肉そば ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 538kcal/3.9g	五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 541kcal/3.9g	焼きうどん たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 506kcal/3.1g	☆ミックスサンド (ハム・卵) きのこのソテー フルーツ パンプキンスープ 468kcal/4.6g	♪梅かっぱ巻きと ミニうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 523kcal/3.4g	茄子のミートドリア しろ菜のソテー フルーツ コーンスープ 534kcal/3.4g	醤油ラーメン 餃子 にらのお浸し 506kcal/4.2g
夕食	夕A定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.2g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 489kcal/3.8g	鶏肉の柚子胡椒焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 565kcal/4.6g	鱈の煮付け 牛蒡の炒り煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 519kcal/3.9g	鶏肉の粕漬け焼き がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 果物 555kcal/4.6g	♪秋田名物 きりたんぼ鍋 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 デザート 510kcal/3.8g	ブリの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/4.3g
	夕B定食 鯛のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 516kcal/3.9g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 512kcal/3.2g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 603kcal/4.0g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 539kcal/3.9g	海鮮八宝菜 がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 果物 521kcal/3.3g	めばるの竜田揚げ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 622kcal/3.3g	牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 523kcal/4.3g

食事予約表は 3月6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