



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19日(日)~3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 竹輪の炊き合わせ 小松菜のピーナッツ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 426kcal/3.2g	朝B定食 ウィナーと野菜のソテー 小松菜のピーナッツ和え チーズ ロールパン ミルク 513kcal/3.2g	朝A定食 ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 463kcal/3.2g	朝B定食 ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 440kcal/3.1g	朝A定食 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/3.4g	朝B定食 チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 459kcal/3.4g	朝A定食 明太子入り出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 47kcal/3.9g	朝B定食 ミネストローネ 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.0g	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	朝B定食 スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 431kcal/3.6g	朝A定食 厚揚げの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 455kcal/3.1g	朝B定食 ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	朝A定食 さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 467kcal/3.2g	朝B定食 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g
	昼食	昼A定食 鰯の生姜煮 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 541kcal/3.1g	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 528kcal/3.2g	昼A定食 太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 491kcal/3.0g	昼B定食 ☆角煮チャーハン パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 552kcal/3.0g	昼A定食 豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え ご飯 すまし汁 552kcal/3.9g	昼B定食 ☆きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え すまし汁 513kcal/3.2g	昼A定食 白身魚のフリッター 蓮根金平 フルーツ ご飯 みそ汁 501kcal/2.8g	昼B定食 おぼろ昆布そば 蓮根金平 フルーツ 549kcal/3.2g	昼A定食 鶏肉の塩麴焼き インゲンとコーンの和え物 みつ豆 ご飯 すまし汁 461kcal/3.7g	昼B定食 ☆カレーうどん インゲンとコーンの和え物 みつ豆 514kcal/3.4g	昼A定食 たら梅しそ焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/3.1g	昼B定食 和風きのこスパゲティ チンゲン菜の辛子和え フルーツ みそ汁 523kcal/3.2g	昼A定食 カレイのパン粉焼き 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g
夕食		夕A定食 鶏肉の西京焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 546kcal/3.4g	夕B定食 鱈のホイル焼き 里芋のそぼろ煮 菜の花のゆず和え ご飯 すまし汁 デザート 513kcal/3.2g	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.8g	夕B定食 鯖の黄身焼き 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 543kcal/3.8g	夕A定食 ☆特別食 桜鯛の照り焼き ホタルイカ酢味噌かけ 春若芋(長芋)のふわふわ蒸し 603kcal/4.0g	夕B定食 ☆肉豆腐 あさりと筍の木の芽和え 山菜炊き込みご飯 新玉葱スープ デザート 583kcal/3.1g	夕A定食 ☆ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 573kcal/3.5g	夕B定食 ☆加古川名物牛かつ飯 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ みそ汁 デザート 628kcal/3.6g	夕A定食 豚肉の味噌炒め 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 果物 558kcal/3.3g	夕B定食 鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 552kcal/3.2g	夕A定食 鶏肉と煮玉子の甘辛煮 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 610kcal/3.2g	夕B定食 海老と帆立の中華風炒め 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.0g	

食事予約表は 3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