



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26日(日)~4月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 425kcal/3.1g	☆茶粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 419kcal/3.2g	☆鮭の塩焼き 菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g	三種盛り (鰯のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 390kcal/3.2g	肉団子の旨煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	千草焼き カリフラワーのレモン和え 梅干し ご飯 みそ汁 438kcal/2.7g
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 481kcal/3.2g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 478kcal/2.1g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 450kcal/3.0g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 489kcal/3.2g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 488kcal/3.3g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 450kcal/3.1g	ロールキャベツの コンソメ煮 カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 461kcal/3.3g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 522kcal/3.3g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 514kcal/3.1g	☆おすすめメニュー いなり寿司 卵とじうどん 530kcal/3.4g	豚肉とピーマンの 細切り炒め シューマイ えのきの梅和え ご飯 中華スープ 530kcal/3.4g	鶏肉のゆず塩焼き 豆苗の炒め物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 518kcal/3.2g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 505kcal/3.3g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 534kcal/3.2g
	昼B定食 イカ天そば ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 515kcal/3.2g	☆焼き豚温玉丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 568kcal/3.2g	山菜ナムル フルーツ 535kcal/3.6g	塩ラーメン シューマイ えのきの梅和え 518kcal/3.2g	カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 537kcal/3.5g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー すまし汁 564kcal/3.2g	坦々麺 小松菜の錦糸和え フルーツ 575kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鰯の菜種焼き ごぼうの甘辛炒め サーモンマリネ ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.8g	鶏肉の 葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.5g	牛肉の時雨煮 キャベツの山椒炒め アスパラと海老のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.2g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 648kcal/3.6g	鯛の塩焼き さつま芋の昆布煮 ♪生シラスのせ冷奴 ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.9g	豚バラと野菜の煮物 スナップエンドウの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.9g	鶏肉のくわ焼き ♪小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 赤飯 みそ汁 果物 604kcal/3.2g
	夕B定食 和風ハンバーグ ごぼうの甘辛炒め サーモンマリネ ご飯 パンプキンスープ 果物 634kcal/3.3g	鰯と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 628kcal/3.1g	♪めばるの 甘酢あんかけ キャベツの山椒炒め アスパラと海老のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.3g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 686kcal/3.1g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 ♪生シラスのせ冷奴 ご飯 みそ汁 果物 601kcal/3.2g	☆カルパッチョ スナップエンドウの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯 コンソメスープ 果物 553kcal/3.7g	天ぷら盛り合わせ ♪小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 赤飯 みそ汁 果物 618kcal/3.2g

食事予約表は 3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