



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

4月2日(日)~4月8日(土)



		2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝食	朝A定食	ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 403kcal/3.6g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 410kcal/3.0g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/3.5g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.1g	☆鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/3.6g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.4g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 418kcal/3.0g
	朝B定食	野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 465kcal/3.5g	ハムステーキと コールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 472kcal/3.3g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 466kcal/3.0g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 433kcal/3.2g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 425kcal/3.6g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 433kcal/3.0g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 433kcal/3.1g
昼食	昼A定食	鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.5g	鱈の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	鶏肉の梅生姜焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 520kcal/3.2g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 531kcal/3.0g	☆鶏天 長芋の柚子和え フルーツ ご飯 みそ汁 568kcal/3.6g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 561kcal/3.6g
	昼B定食	他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 561kcal/3.0g	♪岩手県郷土料理 盛岡じゃじゃ麺 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ みそ汁 581kcal/3.7g	空豆のバターピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 520kcal/2.5g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 519kcal/3.6g	梅おぼろ昆布そば 白菜の煮浸し もやしの中華和え 441kcal/3.6g	ワンタンメン 長芋の柚子和え フルーツ 511kcal/3.6g	☆牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 564kcal/3.5g
夕食	夕A定食	☆新じゃがと牛肉の煮物 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.6g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 567kcal/3.6g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 538kcal/3.5g	☆おでん 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 521kcal/3.6g	めばるの有馬煮(実山椒煮) いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 果物 514kcal/4.1g	ぶりの塩焼き きのこの炒め物 ♪チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 531kcal/4.3g	☆散らし寿司 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 みそ汁 果物 523kcal/3.9g
	夕B定食	鯛のグリル フレッシュマトソース 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 605kcal/3.3g	豚ロースの生姜焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 586kcal/4.1g	☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 666kcal/4.5g	白身魚の白ワイン蒸し 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ 果物 519kcal/3.4g	クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 果物 608kcal/4.2g	ハンバーグ デミグラスソース きのこの炒め物 ♪チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 650kcal/3.8g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.5g

食事予約表は 3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