



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!

パストラール加古川

4月9日(日)~4月15日(土)



	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 392kcal/2.9g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 419kcal/2.6g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁  432kcal/2.6g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.8g	焼きたらこ じゃが芋のにっころがし 納豆 ご飯 みそ汁 423kcal/3.0g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 462kcal/2.6g
	朝B定食 ウイナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 498kcal/2.6g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 487kcal/2.6g	カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 502kcal/2.6g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 487kcal/2.9g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 489kcal/2.6g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 507kcal/3.2g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 499kcal/3.2g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 511kcal/2.6g	タラの甘酢あんかけ 蓮根の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 532kcal/3.2g	赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 577kcal/2.6g	あっさり肉豆腐 もやしの胡麻酢和え レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 598kcal/2.8g	白身魚の南蛮漬 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 587kcal/2.6g	鯖の高麗焼き 青菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/2.8g	鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 522kcal/2.6g
	昼B定食 えび玉とじ丼 春菊のかにかま和え フルーツ コーンスープ 531kcal/3.0g	湯葉そば 蓮根の炒め物 しろ菜のお浸し 502kcal/2.9g	韓国風 キムチチャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 512kcal/3.4g	♪名古屋名物 あんかけスパゲティ もやしの胡麻酢和え レタスとみかんのサラダ コンソメスープ 499kcal/2.6g	☆そぼろちらし寿司 水菜の和え物 オレンジゼリー すまし汁 598kcal/3.4g	ぶっかけ 明太とろろうどん(温) 竹輪の磯辺揚げ 青菜の胡麻和え 505kcal/3.5g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 554kcal/2.7g
夕食	夕A定食 鯖の漬け焼き 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal/2.6g	豚肉と野菜の旨煮 スナップエンドウと小柱のソーテ 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 654kcal/2.9g	鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	ぶりの照り煮 冬瓜の葛煮 チンゲン菜のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.1g	☆和風チキンカツ 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.5g	牛肉の野菜巻き 大根田楽 ほうれん草の炒り卵和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.5g	☆春野菜の天ぷら 茶碗蒸し 白菜の青じそ風味和え ご飯 赤だし 果物 625kcal/3.2g
	夕B定食 牛しゃぶと温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 619kcal/3.9g	鯛の バター醤油焼き  スナップエンドウと小柱のソーテ 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 596kcal/3.5g	めばるの中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 570kcal/3.4g	豚ロースのソーテ  刻み山葵ソース添え 冬瓜の葛煮 チンゲン菜のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/2.6g	カレイのムニエル 金平牛蒡 山菜の酢の物 ご飯 コーンスープ 果物 569kcal/3.1g	鯖のホイル焼き 大根田楽 ほうれん草の炒り卵和え ご飯 すまし汁 果物 619kcal/3.0g	豚肉ときのこの 醤油炒め 茶碗蒸し 白菜の青じそ風味和え ご飯 赤だし 果物 652kcal/2.6g

食事予約表は 4月3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