



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16日(日)~4月22日(土)



| | 16日(日) | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 22日(土) |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | 朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g | 厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.9g | ☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g | 炒り玉子 ひじきの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 413kcal/3.2g | 竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g | 小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g | ☆菜めし粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 453kcal/3.3g |
| | 朝B定食 オムレット(デミソース)とキャロットサラダ チーズ ロールパン ミルク 473kcal/3.0g | クラムチャウダー 青菜のソテー フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.0g | スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 437kcal/2.8g | ミネストローネ ひじきの和え物 フルーツ トースト ミルク 453kcal/2.5g | きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 464kcal/2.8g | ロールキャベツ 海藻サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 495kcal/2.9g | ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 475kcal/3.6g |
| 昼食 | 昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 すまし汁 511kcal/2.2g | たらのおろし煮 パプリカのマリネ オレンジゼリー ご飯 すまし汁 389kcal/4.0g | ☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 412kcal/3.9g | 赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 みそ汁 411kcal/4.0g | 牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 すまし汁 422kcal/3.5g | 鶏肉のタルタル焼き パプリカとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 中華スープ 500kcal/3.6g | 太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 463kcal/3.3g |
| | 昼B定食 おぼろ昆布うどんといなり寿司 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 517kcal/4.5g | 明太高菜ピラフ パプリカのマリネ オレンジゼリー すまし汁 402kcal/3.9g | ♪神奈川県名物サンマーメン 山菜ナムル フルーツ 432kcal/4.0g | オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 482kcal/4.3g | 桜えびと菜の花のペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 482kcal/3.1g | 焼きビーフン パプリカとじゃこの炒め物 フルーツ 中華スープ 416kcal/3.3g | ☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 553kcal/3.6g |
| 夕食 | タA定食 鰻の幽庵焼き 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 デザート 609kcal/3.3g | 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.8g | めばるのから揚げ きのこあんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 599kcal/3.6g | ☆鶏ささみ天ぷら 梅肉おろし添え 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 631kcal/4.6g | 白身魚のホイル焼き 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 599kcal/3.6g | ☆特別食 時雨煮のせ よもぎうどん イカと筍のおかか炒め キャベツとチーズの桜サラダ和え 梅しらす混ぜご飯 デザート 650kcal/3.8g | 牛肉のすき煮 茄子の揚げ浸し 長芋の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 650kcal/3.6g |
| | タB定食 牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.9g | 鯖の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.5g | 豆腐ハンバーグ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.4g | 鯛の中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 569kcal/2.9g | ポークピカタ 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 デザート 629kcal/3.4g | 鯖の香り揚げ 茄子の揚げ浸し 長芋の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 611kcal/3.3g | |

食事予約表は 4月10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