



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

5月14日(日)~5月20日(土)



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	<b>朝A定食</b> 肉団子の煮物 もずく酢 梅干し ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g	<b>朝A定食</b> 千草焼き レタスの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 439kcal/2.5g	<b>朝A定食</b> 焼きたらこ オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 427kcal/2.9g	<b>朝A定食</b> 穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g	<b>朝A定食</b> 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.8g	<b>朝A定食</b> 鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 439kcal/3.1g	<b>朝A定食</b> 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 478kcal/2.7g
	<b>朝B定食</b> ベーコンソテーと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 513kcal/2.8g	<b>朝B定食</b> ☆フレンチトースト レタスの和え物 フルーツ ミルク 461kcal/2.3g	<b>朝B定食</b> スペイン風オムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 459kcal/3.0g	<b>朝B定食</b> ミネストローネ ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 451kcal/3.2g	<b>朝B定食</b> ☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 431kcal/2.5g	<b>朝B定食</b> ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/2.8g	<b>朝B定食</b> 小松菜のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 475kcal/2.9g
昼食	<b>昼A定食</b> ♪鶏肉の旨塩炒め チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 413kcal/3.2g	<b>昼A定食</b> つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 556kcal/3.5g	<b>昼A定食</b> 鶏肉のさっぱり煮 カフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	<b>昼A定食</b> 鯖の塩焼き スナップエンドウときのこのソテー フルーツ ご飯 みそ汁 531kcal/3.9g	<b>昼A定食</b> 牛肉コロッケ しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 580kcal/3.5g	<b>昼A定食</b> 赤魚の漬け焼き 人参の金平 白菜のお浸し ご飯 レタススープ 454kcal/4.3g	<b>昼A定食</b> 鰯の南蛮漬け 水菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 560kcal/2.5g
	<b>昼B定食</b> お好み焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 523kcal/3.0g	<b>昼B定食</b> スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ 551kcal/3.5g	<b>昼B定食</b> タラの アーモンドフライ カフラワーの粒マスタード和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 509kcal/4.3g	<b>昼B定食</b> 坦々うどん スナップエンドウときのこのソテー フルーツ 529kcal/4.6g	<b>昼B定食</b> エビ高菜ピラフ しろなの胡麻和え フルーツ すまし汁 488kcal/3.2g	<b>昼B定食</b> 柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 白菜のお浸し 479kcal/3.6g	<b>昼B定食</b> 豚丼 水菜の和え物 フルーツ みそ汁 504kcal/2.7g
夕食	<b>夕A定食</b> 鮭のレモン蒸し ♪キャベツとじゃこの炒め物 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 果物 547kcal/3.6g	<b>夕A定食</b> 豆腐ハンバーグ じゃが芋と桜エビの炒め物 小松菜の柚子和え ご飯 みそ汁 果物 667kcal/3.7g	<b>夕A定食</b> 鯖の木賊焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.4g	<b>夕A定食</b> ♪豚肉とレンコンの 甘辛煮 ニラもやし炒め 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 445kcal/4.1g	<b>夕A定食</b> ♪めばるの幽庵焼き かぶのそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 デザート 601kcal/4.4g	<b>夕A定食</b> ☆特別食 特製春キャベツ メンチカツ チンゲン菜と厚揚げの 煮浸し 山菜の酢味噌和え 豆ご飯 赤だし デザート 650kcal/3.8g	<b>夕A定食</b> おでん 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 604kcal/3.2g
	<b>夕B定食</b> 豚肉と野菜の チーズソースかけ ♪キャベツとじゃこの炒め物 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 果物 681kcal/3.1g	<b>夕B定食</b> 白身魚の 中華風胡麻だれ じゃが芋と桜エビの炒め物 小松菜の柚子和え ご飯 みそ汁 果物 497kcal/3.6g	<b>夕B定食</b> 牛肉の赤ワイン煮 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 649kcal/4.3g	<b>夕B定食</b> 海老と帆立の 中華風炒め ニラもやし炒め 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 495kcal/3.9g	<b>夕B定食</b> 鶏肉のホイル焼き かぶのそぼろあんかけ いんげんのピーナッツ和え ご飯 みそ汁 デザート 670kcal/3.6g	<b>夕B定食</b> 鯛の照り煮 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 455kcal/3.0g	

食事予約表は 5月8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