



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  
5月28日(日)~6月3日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	<b>朝A定食</b> 五彩蒸しの含め煮 アスパラサラダ 味付けのり ご飯 みそ汁 400kcal/2.9g	<b>朝B定食</b> 鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 413kcal/3.1g	<b>朝C定食</b> 肉団子の旨煮 ブロッコリーのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 414kcal/2.5g	<b>朝D定食</b> 鰯の開き 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.2g	<b>朝E定食</b> 竹輪の炊き合わせ もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 432kcal/2.2g	<b>朝F定食</b> しらす粥 三種盛り合わせ オクラのポン酢和え 梅干し みそ汁 388kcal/3.3g	<b>朝G定食</b> ふくさ焼き なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 409kcal/3.0g
	<b>朝A定食</b> ハムとトマトの ココット アスパラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 423kcal/2.8g	<b>朝B定食</b> 野菜のスープ煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ レーズドッグ ミルク 422kcal/3.4g	<b>朝C定食</b> ミートボール ブロッコリーのおかか和え フルーツ イギリスパン ミルク 442kcal/2.8g	<b>朝D定食</b> クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 チーズ トースト ミルク 414kcal/2.5g	<b>朝E定食</b> スクランブルエッグと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 421kcal/2.8g	<b>朝F定食</b> ポテのたらこマヨ焼と オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 432kcal/3.3g	<b>朝G定食</b> ウインナーのカレー ソテーとミニグラタン フルーツ トースト ミルク 462kcal/3.1g
昼食	<b>昼A定食</b> 赤魚の照り煮 しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 433kcal/3.2g	<b>昼B定食</b> 鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 512kcal/3.3g	<b>昼C定食</b> 鯖の塩焼き さつま芋サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 556kcal/3.3g	<b>昼D定食</b> ☆鶏のから揚げ フキの香和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 497kcal/3.2g	<b>昼E定食</b> 太刀魚のムニエル チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	<b>昼F定食</b> 鰯のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 すまし汁 485kcal/3.6g	<b>昼G定食</b> 牛肉の ケチャップ炒め ごぼうサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 476kcal/3.0g
	<b>昼A定食</b> 衣笠丼 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え みそ汁 463kcal/3.4g	<b>昼B定食</b> ♪ベーコンとキャベツの ペペロンチーノ ほうれん草の錦糸和え フルーツ ポタージュスープ 518kcal/2.7g	<b>昼C定食</b> ♪岡山県名物 えびめし さつま芋サラダ フルーツ コンソメスープ 486kcal/3.0g	<b>昼D定食</b> 明太温玉 ぶっかけうどん(温) フキの香和え グレープゼリー 522kcal/3.2g	<b>昼E定食</b> 白湯ラーメン チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 483kcal/3.8g	<b>昼F定食</b> 貝柱と野菜の かき揚げ ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 すまし汁 470kcal/3.8g	<b>昼G定食</b> さんまの蒲焼き丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 561kcal/3.1g
夕食	<b>夕A定食</b> 牛肉の朴葉焼き 大根の海老あんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 552kcal/2.9g	<b>夕B定食</b> 白身魚の西京焼き 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 492kcal/2.6g	<b>夕C定食</b> ☆肉じゃが アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.5g	<b>夕D定食</b> ☆ぶりの煮付け あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 594kcal/2.7g	<b>夕E定食</b> 牛肉の甘辛炒め 里芋のにっころがし イカの香味和え 赤飯 すまし汁 デザート 652kcal/3.8g	<b>夕F定食</b> 鶏肉のねぎ塩ダレ 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 553kcal/3.5g	<b>夕G定食</b> 鮭の山路焼き にらもやし炒め ♪あさりの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.9g
	<b>夕A定食</b> 鯖の香味漬け焼き 大根の海老あんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 552kcal/2.9g	<b>夕B定食</b> イベリコ豚の ステーキ チンゲン菜とベーコンのソテー れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 521kcal/3.9g	<b>夕C定食</b> カレイときのこの ホイル包み アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.4g	<b>夕D定食</b> 豚肉と野菜の チーズソースかけ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 689kcal/2.7g	<b>夕E定食</b> ☆ミックスフライ 里芋のにっころがし イカの香味和え 赤飯 すまし汁 デザート 689kcal/4.2g	<b>夕F定食</b> 鯛の照り焼き 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 525kcal/2.9g	<b>夕G定食</b> 豚肉と茄子の 香味たれ にらもやし炒め ♪あさりの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.5g

食事予約表は 5月22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