



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

2月25日(日)~3月2日(土)



	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ  茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 453kcal/3.2g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 483kcal/2.9g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 462kcal/3.1g	炒り玉子 ひじきの和風和え 味付けのり 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	☆茶粥 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 フルーツ ロールパン ミルク 513kcal/3.5g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 461kcal/3.3g	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/3.2g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 473kcal/3.0g	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/3.2g	ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 510kcal/3.2g	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 中華スープ 511kcal/2.6g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ プリン ご飯 すまし汁 512kcal/2.5g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 570kcal/2.6g	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 すまし汁 411kcal/2.3g	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 521kcal/2.7g	鶏肉のタルタル焼き キャベツとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 614kcal/2.8g	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 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 380kcal/2.8g	☆明太高菜ピラフ パプリカのマリネ プリン すまし汁 402kcal/3.8g	醤油ラーメン  山菜ナムル フルーツ 455kcal/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/3.4g	スパゲティ 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	きつねうどん キャベツとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 370kcal/3.4g	☆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	夕A定食 鰯の幽庵焼き さつま揚げの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 560kcal/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 金平ごぼう 柚子白菜 ご飯 すまし汁 漬物 果物 593kcal/3.5g	☆おでん  茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 631kcal/4.1g	カレイの生姜煮 にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.4g	鯖の西京焼き かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え 赤飯 すまし汁 果物 665kcal/3.5g	牛肉とピーマンの炒め物 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 649kcal/3.2g
	夕B定食 牛肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 579kcal/3.1g	白身魚の香草焼き 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 金平ごぼう 柚子白菜 ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.2g	鯛の中華蒸し 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 569kcal/2.9g	☆キムチ鍋 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 果物 652kcal/2.6g	♪三重・四日市名物とんてき かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え 赤飯 すまし汁 果物 684kcal/3.9g	鯖の香り揚げ 南瓜の田舎煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 611kcal/2.6g

食事予約表は 2月19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