



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
3月3日(日)~3月9日(土)



	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 421kcal/3.2g/蛋白質17.9g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 362kcal/3.3g/蛋白質14.2g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 462kcal/2.7g/蛋白質20.4g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.6g/蛋白質11.8g	七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 405kcal/3.0g/蛋白質13.1g	焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 406kcal/2.8g/蛋白質25.2g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 405kcal/2.6g/蛋白質14.6g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 545kcal/2.5g/蛋白質19.5g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 496kcal/3.3g/蛋白質19.1g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 577kcal/2.2g/蛋白質20.5g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 554kcal/2.5g/蛋白質18.8g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 673kcal/2.9g/蛋白質21.1g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 502kcal/2.8g/蛋白質21.8g	ロールキャベツの コンソメ煮 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 543kcal/3.2g/蛋白質18.5g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーマレード焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 ご飯 みそ汁 600kcal/3.2g/蛋白質23.2g	かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 にらスープ 545kcal/2.4g/蛋白質15.4g	♪鯖のねぎ味噌焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 すまし汁 502kcal/2.3g/蛋白質22.1g	豚肉の オイスター炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 487kcal/2.8g/蛋白質16.6g	☆太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 フルーツ ご飯 すまし汁 583kcal/2.5g/蛋白質23.6g	赤魚の塩こうじ蒸し チンゲン菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/3.0g/蛋白質19.5g	鰯のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 525kcal/3.0g/蛋白質22.1g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 みそ汁 477kcal/3.3g/蛋白質21.7g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ にらスープ 447kcal/3.0g/蛋白質16.1g	スパゲティ カルボナーラ グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 669kcal/3.1g/蛋白質24.4g	バクダン丼 ほうれん草の胡麻和え フルーツ すまし汁 482kcal/2.9g/蛋白質22.0g	にゅうめん 五目煮豆 フルーツ 449kcal/3.4g/蛋白質22.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 503kcal/3.1g/蛋白質18.7g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 616kcal/2.9g/蛋白質17.7g
夕食	ひなまつり 春の山菜ちらし寿司 生麩田楽 菜の花のお浸し 吸物 デザート ひなあられ 574kcal/3.1g/蛋白質24.1g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 588kcal/2.8g/蛋白質30.1g	鶏肉のおろしポン酢 ♪ピーマンと小柱の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 694kcal/3.5g/蛋白質30.4g	☆ぶり大根 蓮根金平 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 596kcal/3.2g/蛋白質32.5g	☆ちゃんこ鍋 あさりとアスパラの炒め物 オクラのおかか和え ご飯 果物 640kcal/3.0g/蛋白質25.1g	豚肉ときのこの 醤油炒め 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 570kcal/3.1g/蛋白質20.5g	牛肉と帆立の 塩炒め 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 615kcal/3.0g/蛋白質31.9g
	夕B定食 カレーのホイル焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 499kcal/3.2g/蛋白質28.5g	鯛の煮付け ♪ピーマンと小柱の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 デザート 565kcal/3.1g/蛋白質33.9g	スコッチエッグ 蓮根金平 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 835kcal/3.4g/蛋白質36.3g	☆チキンソテー ガーリックソース あさりとアスパラの炒め物 オクラのおかか和え ご飯 かき玉汁 果物 680kcal/3.2g/蛋白質32.8g	白身魚のフライ 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 668kcal/3.1g/蛋白質34.4g	鮭の漬け焼き 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 617kcal/3.1g/蛋白質32.4g	

食事予約表は 2月26日(月) 午後5時までにご提出下さい。*3/3から「(熱量)kcal/(塩分)g/(蛋白質)g」の表示に変わりました。
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