



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
3月10日(日)～3月16日(土)



	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 471kcal/2.7g/蛋白質20.5g	焼きホッケ じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 410kcal/2.8g/蛋白質16.8g	笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 納豆 ご飯 みそ汁 399kcal/3.0g/蛋白質17.8g	☆海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 403kcal/3.3g/蛋白質15.9g	☆鮭の塩焼き いんげんの胡麻よごし 納豆 ご飯 みそ汁 493kcal/2.5g/蛋白質20.7g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 440kcal/2.7g/蛋白質17.5g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 380kcal/2.9g/蛋白質15.3g
	朝B定食 具たくさん豆スープ ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 586kcal/2.5g/蛋白質20.0g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 547kcal/2.6g/蛋白質16.4g	野菜のココット チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ イギリスパン ミルク 603kcal/2.9g/蛋白質20.8g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 544kcal/2.5g/蛋白質20.1g	ポトフ いんげんの胡麻よごし フルーツ ロールパン ミルク 588kcal/3.1g/蛋白質19.5g	ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 556kcal/3.1g/蛋白質20.2g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 584kcal/2.5g/蛋白質23.8g
昼食	昼A定食 コロッケ2種盛り ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 650kcal/3.1g/蛋白質13.5g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 486kcal/2.9g/蛋白質18.1g	白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 543kcal/3.1g/蛋白質19.9g	鶏肉の旨塩炒め きのこのソテー フルーツ ご飯 すまし汁 512kcal/3.0g/蛋白質20.4g	鰯の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 469kcal/2.6g/蛋白質23.9g	赤魚の照り焼き しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 415kcal/2.6g/蛋白質18.4g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 506kcal/2.8g/蛋白質19.4g
	昼B定食 温玉肉そば ピーマンの時雨煮 フルーツ 461kcal/2.8g/蛋白質24.6g	五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 499kcal/3.0g/蛋白質18.0g	焼きうどん たたき胡瓜 白菜の甘酢和え みそ汁 454kcal/3.2g/蛋白質14.3g	☆ミックスサンド (ハム・卵) きのこのソテー フルーツ パンプキンスープ 557kcal/3.5g/蛋白質19.2g	梅かっぱ巻きと ミニうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 506kcal/2.9g/蛋白質15.6g	♪マッシュルームの ミートドリア しろ菜のソテー フルーツ コーンスープ 672kcal/3.3g/蛋白質25.5g	醤油ラーメン 餃子 にらのお浸し 506kcal/3.5g/蛋白質22.3g
夕食	夕A定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 711kcal/3.0g/蛋白質31.4g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 539kcal/2.9g/蛋白質25.1g	豚肉の アーモンド焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 654kcal/3.0g/蛋白質24.0g	鱈の煮付け 牛蒡の炒り煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 581kcal/3.3g/蛋白質27.6g	鶏肉の粕漬け焼き がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 デザート 698kcal/3.1g/蛋白質31.8g	秋田名物 きりたんぼ鍋 卵ときくらげの炒め物 焼き茄子 ご飯 果物 714kcal/3.0g/蛋白質32.3g	ぶりの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.0g/蛋白質23.0g
	夕B定食 鯛のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 509kcal/3.0g/蛋白質30.7g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 豆苗ときのこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 585kcal/3.1g/蛋白質29.4g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 686kcal/3.5g/蛋白質20.0g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 629kcal/3.6g/蛋白質23.0g	海鮮八宝菜 がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 デザート 685kcal/3.3g/蛋白質34.4g	めばるの竜田揚げ 卵ときくらげの炒め物 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 700kcal/3.0g/蛋白質31.2g	牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 585kcal/3.1g/蛋白質30.5g

食事予約表は 3月4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