



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24日(日)~3月30日(土)



	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 428kcal/2.8g/蛋白質15.8g	☆茶粥 三種盛り フルーツ 梅干 みそ汁 393kcal/3.3g/蛋白質10.4g	☆鮭の塩焼き  菊菜の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 426kcal/2.8g/蛋白質19.2g	はんぺんのおろし煮 じゃが芋と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 423kcal/3.2g/蛋白質16.2g	三種盛り (鯛のかつお煮) ブロッコリーの和ドレ和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 406kcal/2.9g/蛋白質15.6g	肉団子の旨煮 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/蛋白質20.5g	千草焼き カリフラワーのレモン和え ふりかけ ご飯 みそ汁 436kcal/2.9g/蛋白質15.1g	
	朝B定食 チーズ入り スクランブルエッグ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 552kcal/2.9g/蛋白質25.5g	フレンチトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 595kcal/2.5g/蛋白質27.3g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 チーズ イギリスパン ミルク 516kcal/3.1g/蛋白質19.8g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 576kcal/2.5g/蛋白質17.8g	ミネストローネ ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 584kcal/3.3g/蛋白質21.3g	ベーコンエッグ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 562kcal/2.7g/蛋白質21.6g	ロールキャベツの コンソメ煮 カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 533kcal/2.8g/蛋白質18.5g	
昼食	昼A定食 タンドリーチキン (鶏肉のスパイス焼き) ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 551kcal/2.8g/蛋白質22.2g	白身魚の コーンマヨ焼き ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え ご飯 みそ汁 541kcal/3.0g/蛋白質22.9g	☆おすすめ定食 加古川名物 ♪恵幸川汁 (えこがわじる) さんまの利休焼き ひじき煮  炊き込みご飯 647kcal/3.1g/蛋白質26.7g		豚肉とピーマンの 炒め物 シューマイ えのきの梅和え ご飯 中華スープ 491kcal/3.1g/蛋白質19.1g	鶏肉のゆず塩焼き 豆苗の炒め物 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 563kcal/3.0g/蛋白質22.4g	鯖の味噌煮 じゃが芋金平 グレープゼリー ご飯 すまし汁 505kcal/3.0g/蛋白質21.7g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 すまし汁 603kcal/2.9g/蛋白質21.2g
	昼B定食 イカ天そば ブロッコリーのカニカマ和え フルーツ 445kcal/3.1g/蛋白質18.9g	☆焼き豚温玉丼 ぜんまいの煮物 胡瓜の甘酢和え みそ汁 566kcal/3.2g/蛋白質32.7g	塩ラーメン シューマイ えのきの梅和え 506kcal/3.3g/蛋白質22.1g	カニカマとレタスの チャーハン 豆苗の炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 482kcal/2.8g/蛋白質14.0g	ビビンバ丼 じゃが芋金平 グレープゼリー すまし汁  594kcal/2.9g/蛋白質25.7g	坦々麺 小松菜の錦糸和え フルーツ 661kcal/3.0g/蛋白質28.9g		
夕食	夕A定食 鱈の菜種焼き ごぼうの甘辛炒め サーモンマリネ ご飯 みそ汁 果物 649kcal/3.2g/蛋白質34.2g	鶏肉の 葱味噌焼き イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 676kcal/3.0g/蛋白質30.9g	牛肉の時雨煮 キャベツの山椒炒め アスパラと海老のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 646kcal/3.0g/蛋白質30.9g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 572kcal/3.0g/蛋白質27.6g	鯛の塩焼き さつま芋の昆布煮 オクラの生姜和え ご飯 みそ汁 果物 586kcal/3.1g/蛋白質23.6g	豚バラと野菜の煮物 スナップエンドウの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 646kcal/3.1g/蛋白質27.1g	鶏肉のくわ焼き 小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 589kcal/3.0g/蛋白質26.5g	
	夕B定食 和風ハンバーグ ごぼうの甘辛炒め サーモンマリネ ご飯 パンプキンスープ 果物 687kcal/3.3g/蛋白質31.1g	鱈と野菜のフライ イカと冬瓜のあんかけ きのこのポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 678kcal/3.2g/蛋白質29.4g	めばるの 甘酢あんかけ キャベツの山椒炒め アスパラと海老のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 617kcal/3.0g/蛋白質25.9g	チキン南蛮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 694kcal/3.2g/蛋白質32.3g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 オクラの生姜和え ご飯 みそ汁 果物 663kcal/3.1g/蛋白質31.0g	☆カルパッチョ (刺身のイタリアソース) スナップエンドウの卵とじ 菜の花のお浸し ご飯 コンソメスープ 果物 503kcal/3.0g/蛋白質25.2g	天ぷら盛り合わせ 小柱と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.1g/蛋白質24.0g	

食事予約表は 3月18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**