



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31日(日)~4月6日(土)



	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 401kcal/3.0g/17.4g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 407kcal/3.0g/16.9g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/2.9g/18.7g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 407kcal/3.3g/17.0g	☆鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 482kcal/2.9g/20.2g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 417kcal/2.9g/19.6g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 446kcal/2.9g/13.5g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 580kcal/2.9g/29.5g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 521kcal/2.8g/21.8g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 579kcal/2.8g/17.2g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 520kcal/2.7g/21.1g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 577kcal/2.8g/19.2g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 502kcal/2.7g/17.3g	じゃが芋のスープ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 571kcal/2.8g/18.3g
昼食	昼A定食 鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 574kcal/3.0g/29.3g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 563kcal/3.0g/22.6g	鱈の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/2.9g/23.6g	鶏肉の梅生姜焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 544kcal/3.0g/21.8g	麻婆豆腐 白菜の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 538kcal/3.1g/24.3g	☆鶏天 長芋の柚子和え 小松菜の海苔和え ご飯 みそ汁 600kcal/3.1g/24.0g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 501kcal/3.0g/20.5g
	昼B定食 他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 589kcal/3.0g/31.2g	岩手県郷土料理 盛岡じゃじゃ麺 チンゲン菜の胡麻和え フルーツ みそ汁 483kcal/3.1g/18.2g	空豆のバターピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 538kcal/3.0g/16.5g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 581kcal/2.8g/28.0g	梅おぼろ昆布そば 白菜の煮浸し もやしの中華和え 442kcal/3.1g/14.2g	ワンタンメン 長芋の柚子和え 小松菜の海苔和え 469kcal/3.3g/16.1g	☆牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 656kcal/3.0g/14.8g
夕食	☆新じゃがと牛肉の煮物 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 550kcal/3.1g/24.0g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 561kcal/2.9g/28.8g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 571kcal/2.9g/32.0g	☆おでん 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 559kcal/3.4g/30.5g	♪めばるの和風パン粉焼き いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 果物 591kcal/3.4g/31.8g	ぶりの塩焼き きのこの炒め物 チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 586kcal/3.2g/28.5g	☆散らし寿司 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 みそ汁 果物 566kcal/3.2g/27.3g
	夕B定食 鯛のグリルフレッシュマトソース 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 620kcal/3.0g/24.8g	豚ロースの生姜焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 529kcal/3.1g/20.6g	☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 670kcal/3.0g/21.1g	白身魚の白ワイン蒸し 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ 果物 521kcal/3.0g/26.3g	クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 果物 686kcal/3.1g/30.2g	ハンバーグデミグラスソース きのこの炒め物 チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 676kcal/3.3g/29.0g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.1g/31.9g

食事予約表は 3月25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