



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

4月7日(日)~4月13日(土)



|    | 7日(日)   | 8日(月)   | 9日(火)  | 10日(水)  | 11日(木)   | 12日(金)  | 13日(土)   |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 朝A定食<br>鮭の塩焼き<br>アスパラのお浸し<br>味付けのり<br>ご飯 みそ汁<br>442kcal/2.9g/21.3g                        | 朝A定食<br>千草焼き<br>ふきの青煮<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>433kcal/2.9g/14.3g                             | 朝A定食<br>平天の煮物<br>キャベツの和え物<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>443kcal/2.9g/19.2g                | 朝A定食<br>出し巻き玉子(海苔)<br>ブロッコリーの和ドレ和え<br>梅干<br>ご飯 みそ汁<br>396kcal/3.3g/13.3g                    | 朝A定食<br>三種盛り(にしん)<br>長芋とろろ<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>388kcal/2.8g/13.2g       | 朝A定食<br>焼きたらこ<br>じゃが芋のにっころがし<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>416kcal/3.1g/20.6g                  | 朝A定食<br>がんもの旨煮<br>ワカメの和え物<br>らっきょう漬け<br>ご飯 みそ汁<br>419kcal/2.9g/12.9g             |
|    | 朝B定食<br>ウインナーソーテーと<br>アスパラサラダ<br>フルーツ<br>ロールパン<br>ミルク<br>573kcal/2.9g/22.3g               | 朝B定食<br>ピーマン肉詰めと<br>野菜サラダ<br>フルーツ<br>レーズンドッグ<br>ミルク<br>546kcal/2.7g/22.9g                 | 朝B定食<br>カレーパスタスープ<br>キャベツの和え物<br>チーズ<br>イギリスパン ミルク<br>583kcal/2.8g/20.8g       | 朝B定食<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーの和ドレ和え<br>ヨーグルト<br>トースト ミルク<br>547kcal/2.7g/17.9g                 | 朝B定食<br>目玉焼きと<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ<br>ロールパン<br>ミルク<br>577kcal/2.6g/21.0g  | 朝B定食<br>魚肉ソーセージと<br>野菜のスープ煮<br>マセドアンサラダ<br>フルーツ<br>イギリスパン ミルク<br>584kcal/2.9g/19.5g | 朝B定食<br>ミートボール<br>ワカメの和え物<br>ヨーグルト<br>トースト ミルク<br>582kcal/3.0g/21.8g             |
| 昼食 | 昼A定食<br>筑前煮<br>春菊のかにかま和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>587kcal/3.1g/21.5g                          | 昼A定食<br>タラの甘酢あんかけ<br>蓮根の炒め物<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 みそ汁<br>510kcal/3.1g/22.7g                    | 昼A定食<br>赤魚の野菜蒸し<br>切干大根のしのだ煮<br>フルーツヨーグルト<br>ご飯 みそ汁<br>481kcal/2.9g/22.3g      | ☆おすすめ定食<br>♪春の<br>彩りいなり寿司<br>597kcal/3.5g/21.8g   | 昼A定食<br>白身魚の南蛮漬<br>水菜の和え物<br>オレンジゼリー<br>ご飯 すまし汁<br>535kcal/2.8g/19.3g    | 昼A定食<br>鯖の高麗焼き<br>青菜の胡麻和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>502kcal/2.9g/22.7g                   | 昼A定食<br>鶏肉の照り焼き<br>いんげんのマスタード和え<br>フルーツ<br>ご飯 すまし汁<br>561kcal/2.8g/19.9g         |
|    | 昼B定食<br>えび玉とじ丼<br>春菊のかにかま和え<br>フルーツ<br>みそ汁<br>502kcal/2.8g/24.5g                          | 昼B定食<br>湯葉そば<br>蓮根の炒め物<br>しろ菜のお浸し<br>438kcal/3.0g/15.3g                                   | 昼B定食<br>韓国風<br>キムチチャーハン<br>切干大根のしのだ煮<br>フルーツヨーグルト<br>みそ汁<br>516kcal/3.4g/18.1g | ハイカラ(天かす入り)<br>うどん<br>山菜ナムル<br>フルーツ<br>597kcal/3.5g/21.8g                                   | 昼B定食<br>スパゲティナポリタン<br>水菜の和え物<br>オレンジゼリー<br>コンソメスープ<br>502kcal/2.9g/15.4g | 昼B定食<br>ぶっかけ<br>明太とろろうどん(温)<br>竹輪の磯辺揚げ<br>青菜の胡麻和え<br>412kcal/3.1g/15.7g             | 昼B定食<br>海鮮野菜炒め<br>いんげんのマスタード和え<br>フルーツ<br>ご飯 すまし汁<br>439kcal/2.9g/17.9g          |
| 夕食 | 夕A定食<br>鱈の漬け焼き<br>揚げ出し豆腐<br>オクラのゆず胡椒和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>604kcal/3.0g/30.2g           | 夕A定食<br>豚肉と野菜の旨煮<br>スナップエンドウと小柱のソテー<br>中華くらげの和え物<br>ご飯 すまし汁 果物<br>553kcal/2.9g/20.0g      | 夕A定食<br>鶏肉の西京焼き<br>茄子の煮浸し<br>いかの香味和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>607kcal/3.0g/25.9g       | 夕A定食<br>ぶりの照り煮<br>冬瓜の葛煮<br>チンゲン菜のなめこ和え<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>586kcal/2.9g/28.1g                | 夕A定食<br>☆和風チキンカツ<br>金平牛蒡<br>きゅうりの酢の物<br>ご飯 みそ汁 果物<br>649kcal/3.4g/36.2g  | 夕A定食<br>牛肉の野菜巻き<br>大根田楽<br>ほうれん草の炒り卵和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>610kcal/3.1g/33.4g          | 夕A定食<br>☆春野菜の天ぷら<br>茶碗蒸し<br>白菜の青じそ風味和え<br>ご飯 赤だし 果物<br>677kcal/3.1g/30.4g        |
|    | 夕B定食<br>牛しゃぶと温野菜の<br>胡麻味噌たれ<br>揚げ出し豆腐<br>オクラのゆず胡椒和え<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>653kcal/3.1g/32.8g | 夕B定食<br>鯛の<br>バター醤油焼き<br>スナップエンドウと小柱のソテー<br>中華くらげの和え物<br>ご飯 すまし汁 果物<br>575kcal/3.0g/28.3g | 夕B定食<br>めばるの中華炒め<br>茄子の煮浸し<br>いかの香味和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>632kcal/3.2g/27.5g      | 夕B定食<br>豚ロースのソテー<br>刻み山葵ソース添え<br>冬瓜の葛煮<br>チンゲン菜のなめこ和え<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>691kcal/3.0g/27.5g | 夕B定食<br>鮭のホイル焼き<br>金平牛蒡<br>きゅうりの酢の物<br>ご飯 みそ汁 果物<br>543kcal/3.0g/27.9g   | 夕B定食<br>カレーのムニエル<br>大根田楽<br>ほうれん草の炒り卵和え<br>ご飯 コーンスープ 果物<br>628kcal/3.1g/27.6g       | 夕B定食<br>豚肉ときのこの<br>醤油炒め<br>茶碗蒸し<br>白菜の青じそ風味和え<br>ご飯 赤だし 果物<br>563kcal/3.0g/24.0g |

食事予約表は 4月1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