



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

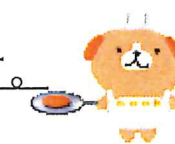
4月14日(日)~4月20日(土)



	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 416kcal/2.9g/22.2g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 407kcal/2.0g/12.2g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 410kcal/3.3g/19.3g	炒り玉子 ひじきの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 416kcal/2.8g/15.3g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/3.1g/17.5g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のにっころがし フルーツ ご飯 みそ汁 456kcal/2.9g/18.4g	☆菜めし粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 381kcal/3.3g/15.7g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ チーズ ロールパン ミルク 556kcal/3.0g/23.6g	クラムチャウダー 青菜のソテー フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 530kcal/2.6g/22.4g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 529kcal/2.6g/23.0g	ミネストローネ ひじきの和え物 フルーツ トースト ミルク 561kcal/3.0g/18.6g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 599kcal/3.0g/32.0g	ロールキャベツ 海藻サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 533kcal/2.7g/18.8g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 586kcal/2.8g/23.0g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 513kcal/2.7g/14.8g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ オレンジゼリー ご飯 すまし汁 510kcal/2.6g/18.7g	☆鶏肉の治部煮 竹輪と人参の金平 フルーツ ご飯 みそ汁 579kcal/3.0g/22.4g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/20.9g	牛肉の甘辛炒め ほうれん草ツナ和え フルーツ ご飯 すまし汁 520kcal/2.9g/25.5g	鶏肉のタルタル焼き レンコンの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 中華スープ 587kcal/2.7g/26.3g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 650kcal/3.0g/20.5g
	昼B定食 おぼろ昆布うどん 小松菜のさっと煮 フルーツ 404kcal/2.9g/10.5g	明太高菜ピラフ パプリカのマリネ オレンジゼリー すまし汁 485kcal/3.3g/14.7g	貝だし塩ラーメン 竹輪と人参の金平 フルーツ 425kcal/3.2g/17.6g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 557kcal/3.0g/17.7g	♪菜の花としらすのペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 499kcal/3.2g/22.4g	焼きビーフン レンコンの炒め物 豆苗としめじのお浸し 中華スープ 452kcal/2.8g/19.6g	☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 576kcal/3.1g/17.8g
夕食	夕A定食 鰯の幽庵焼き 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 デザート 576kcal/2.9g/27.5g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 682kcal/3.3g/28.2g	めばるのから揚げ きのこあんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 644kcal/3.3g/33.0g	☆鶏ささみの梅しそ天ぷら 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 697kcal/3.3g/29.7g	白身魚のホイル焼き 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 534kcal/3.3g/27.6g	☆特別食 桜鯛の道明寺蒸し ホタルイカとタラの芽の桜花揚げ 筍の木の芽和え 春若芋のすり流し 炊き込みご飯 吸物 デザート 689kcal/3.0g/30.5g	牛肉のすき煮 茄子の揚げ浸し もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 645kcal/2.9g/35.5g
	夕B定食 牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 デザート 589kcal/2.9g/30.0g	鱈の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 646kcal/3.2g/29.7g	豆腐ハンバーグ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 625kcal/3.3g/29.2g	カレイの中華蒸し 茄子とピーマンの味噌炒め オクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 581kcal/2.9g/24.8g	ポークピカタ 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 671kcal/3.2g/31.0g	鯖の香り揚げ 茄子の揚げ浸し もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.0g/23.5g	

食事予約表は 4月8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