



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

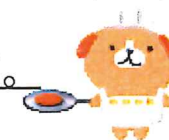
4月21日(日)~4月27日(土)



	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 415kcal/3.0g/17.3g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル ふりかけ ご飯 みそ汁 403kcal/2.9g/16.0g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 味付けのり ご飯 みそ汁 461kcal/2.9g/21.4g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 443kcal/2.4g/11.8g	豆腐の ふわふわ寄せ キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/14.5g	☆焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 429kcal/2.8g/25.5g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 431kcal/2.7g/14.7g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 547kcal/2.8g/19.4g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 536kcal/3.0g/19.3g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 550kcal/2.6g/20.6g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 554kcal/2.6g/18.8g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 583kcal/3.0g/22.3g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 542kcal/2.6g/17.8g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 574kcal/2.8g/19.6g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーマレード焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 632kcal/2.9g/23.0g	☆おすすめ定食 ミニイカ天うどん	鰯の照り焼き しろ菜の湯葉和え プリン ご飯 すまし汁 441kcal/2.7g/22.5g	太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 ほうれん草のおかか和え ご飯 みそ汁 550kcal/3.0g/27.5g	牛肉の オイスター炒め インゲンの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 コンソメスープ 534kcal/3.0g/21.1g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁 526kcal/2.9g/19.1g	赤魚のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 かきたまスープ 556kcal/2.7g/19.8g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 502kcal/3.0g/21.0g	♪アスパラと海老の ガーリック炒め 豆ごはん 542kcal/3.3g/18.8g	ベーコンときのこの 和風スパゲティ グリーンサラダ プリン すまし汁 556kcal/2.8g/18.0g	☆ツナと胡瓜の サラダ混ぜ寿司 五目煮豆 ほうれん草のおかか和え みそ汁 551kcal/3.1g/20.2g	にゅうめん インゲンの味噌マヨ和え フルーツ 454kcal/3.2g/16.2g	白湯ラーメン 焼売 フルーツ 473kcal/3.3g/18.9g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 かきたまスープ 594kcal/2.8g/19.0g
夕食	夕A定食 鱈の西京焼き 南瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 662kcal/3.0g/33.4g	ぶりのホイル焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 579kcal/3.1g/27.9g	牛肉と野菜の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め物 冷奴 ご飯 赤だし デザート 624kcal/3.2g/35.4g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 547kcal/2.9g/20.8g	白身魚の竜田揚げ 茄子田楽 いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 629kcal/2.9g/24.4g	カレーの生姜煮 菜の花と小柱のソテー 山菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 531kcal/2.9g/28.0g	鶏肉と海老の カシューナッツ炒め いかチヂミ もやしと中華くらの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 685kcal/3.2g/33.5g
	夕B定食 豚肉と大根の煮物 南瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 637kcal/3.2g/28.0g	さつま芋の クリームシチュー スナップエンドウのソテー 牛蒡サラダ ご飯 果物 705kcal/3.3g/26.6g	うなぎの三色丼 ピーマンとじゃこの炒め物 冷奴 赤だし デザート 690kcal/3.4g/38.3g	鯛の煮付け チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 558kcal/2.9g/27.1g	鶏肉のソテー 刻み山葵ソース添え 茄子田楽 いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 708kcal/3.0g/27.9g	☆牛肉のビール煮 菜の花と小柱のソテー 山菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 638kcal/3.3g/33.8g	鯖の漬け焼き いかチヂミ もやしと中華くらの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 589kcal/2.9g/31.5g

食事予約表は 4月12日(金) 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