



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28日(日)～5月4日(土)



	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 486kcal/2.8g/21.0g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/18.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 442kcal/3.3g/18.7g	☆海苔入り 出し巻き玉子 キャベツの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 401kcal/3.3g/13.4g	☆鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 473kcal/2.7g/24.0g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 427kcal/2.8g/17.1g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 389kcal/3.0g/13.2g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 618kcal/3.0g/26.7g	ポトフ ヨーグルト ホットケーキ ミルク 531kcal/2.9g/16.2g	ハムとトマトの ココット カリフラワーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 554kcal/2.9g/23.6g	彩りスクランブルエッグ キャベツの和え物 チーズ トースト ミルク 556kcal/2.6g/25.1g	ジャーマンポテト インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 605kcal/2.9g/18.7g	具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 544kcal/2.8g/18.4g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 580kcal/2.8g/23.5g
昼食	昼A定食 鯖の竜田焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 532kcal/3.0g/23.7g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁 472kcal/2.9g/20.3g	白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 541kcal/2.9g/19.3g	中華定食 青椒肉絲 (牛肉とピーマンの細切り炒め) 海老マヨ和え 杏仁豆腐 ご飯 中華スープ 533kcal/3.2g/26.0g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 507kcal/2.8g/22.6g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 480kcal/3.0g/16.8g	筑前煮 いんげんのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 550kcal/3.0g/20.5g
	昼B定食 温玉肉うどん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 483kcal/3.0g/23.6g	五目チャーハン ほうれん草のなめたけ和え フルーツ みそ汁 464kcal/3.0g/15.2g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 478kcal/3.0g/15.0g	杏仁豆腐 ご飯 中華スープ 533kcal/3.2g/26.0g	茄子のミートドリア しろ菜のソテー オレンジゼリー コーンスープ 684kcal/3.0g/23.3g	たぬきそば 長芋の白煮 フルーツ 454kcal/2.8g/15.8g	醤油ラーメン 餃子 いんげんのお浸し 444kcal/3.3g/21.7g
夕食	夕A定食 和風おろし ハンバーグ チンゲン菜とじゃこの炒め物 ごま豆腐 ご飯 すまし汁 果物 693kcal/3.2g/27.3g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 ミモザサラダ ご飯 すまし汁 果物 495kcal/2.6g/26.4g	鶏肉の柚子胡椒焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.1g/24.4g	鰯の利休焼き がんもの炊き合わせ ♪新玉ねぎのサラダ 赤飯 みそ汁 漬物 果物 693kcal/3.3g/34.7g	鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 693kcal/3.1g/36.6g	ぶりの塩焼き いかとアスパラの炒め物 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 584kcal/3.0g/25.7g	鯖の木賊焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 520kcal/3.0g/25.6g
	夕B定食 白身魚のソテー レモンソース チンゲン菜とじゃこの炒め物 ごま豆腐 ご飯 すまし汁 果物 574kcal/3.1g/27.1g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 ミモザサラダ ご飯 すまし汁 果物 579kcal/2.9g/30.5g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス きのこのスープ 果物 679kcal/3.3g/16.6g	豚肉の ハーブグリル がんもの炊き合わせ ♪新玉ねぎのサラダ 赤飯 みそ汁 果物 686kcal/3.0g/31.1g	めばるの 甘酢あんかけ 卵ときくらげの炒め物 豆苗ときのこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 700kcal/3.1g/32.9g	牛肉の野菜巻き いかとアスパラの炒め物 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 621kcal/3.1g/34.0g	豚肉のトマト煮込み ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 644kcal/2.9g/23.4g

食事予約表は 4月16日(火) 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