



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

5月5日(日)~5月11日(土)



	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 しらす粥 惣菜盛り合わせ めかぶの和え物 梅干し みそ汁 313kcal/3.5g/16.6g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 410kcal/2.9g/17.1g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 477kcal/2.6g/18.7g	明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 444kcal/2.6g/18.2g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 387kcal/2.9g/13.0g	厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 457kcal/2.7g/17.1g	さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 474kcal/2.8g/19.5g
	朝B定食 ウイナーソーテーと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 639kcal/2.9g/24.0g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 614kcal/2.9g/29.3g	チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 507kcal/2.7g/14.7g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 563kcal/2.9g/18.5g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 585kcal/2.6g/22.7g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 594kcal/2.8g/25.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 558kcal/2.5g/20.0g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレームニエル 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 649kcal/3.0g/18.4g	鰯の生姜煮 人参しりしり 青りんごゼリー ご飯 すまし汁 500kcal/2.8g/23.4g	麻婆豆腐 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 589kcal/2.9g/24.5g	たらの梅しそ焼き チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 507kcal/3.0g/20.3g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 すまし汁 594kcal/2.8g/23.1g	カレイのパン粉焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 520kcal/3.0g/24.2g	豚肉のおろし煮 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 490kcal/2.8g/13.7g
	昼B定食 野沢菜ピラフ 切干大根の酢の物 フルーツ コンソメスープ 469kcal/3.1g/15.3g	皿うどん 人参しりしり 青りんごゼリー 中華スープ 469kcal/3.1g/17.0g	中華丼 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 509kcal/3.1g/24.3g	たらこスパゲティ チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ コーンスープ 578kcal/3.4g/22.7g	♪山菜とろろそば 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 426kcal/2.9g/14.5g	鶏白湯ラーメン 大根サラダ みつ豆 458kcal/3.4g/15.7g	おかめうどん 白菜のあっさり煮 フルーツ 401kcal/2.9g/14.0g
夕食	端午の節句 散らし寿司 貝柱のかき揚げ 659kcal/3.3g/27.6g	牛肉とごぼうの煮物 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 538kcal/3.0g/33.0g	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 540kcal/3.2g/29.0g	豚ロースの生姜焼き 茄子とベーコンのソテー なます ご飯 みそ汁 果物 557kcal/3.2g/12.3g	☆ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 642kcal/3.1g/27.8g	鶏肉のすき焼き風 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げの和え物 ご飯 すまし汁 果物 676kcal/3.0g/30.6g	めばるの煮付け さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 562kcal/3.2g/25.1g
	菜の花のお浸し 赤だし デザート 659kcal/3.3g/27.6g	鯖の黄身焼き 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 614kcal/3.1g/34.7g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 665kcal/3.2g/30.7g	白身魚のムニエル トマトソース 茄子とベーコンのソテー なます ご飯 みそ汁 果物 652kcal/3.6g/27.4g	☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ みそ汁 デザート 692kcal/3.3g/39.0g	海鮮八宝菜 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げの和え物 ご飯 すまし汁 果物 590kcal/3.1g/27.0g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻たれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 651kcal/3.2g/32.7g

食事予約表は 4月20日(土) 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