



バラエティ豊かにメニューをそろえました。

パストラル加古川

栄養バランスもGOOD!

5月12日(日)~5月18日(土)



	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の煮物 もずく酢 梅干し ご飯 みそ汁 443kcal/3.5g/20.1g	朝A定食 千草焼き レタスの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 375kcal/2.9g/15.0g	朝A定食 焼きたらこ オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 383kcal/2.9g/20.6g	朝A定食 穴子出し巻き玉子 ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 384kcal/2.9g/13.9g	朝A定食 薩摩揚げの煮物 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 418kcal/2.9g/18.1g	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 466kcal/2.7g/21.0g	朝A定食 小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 353kcal/3.4g/18.5g
	朝B定食 ベーコンソテーと マカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 636kcal/2.9g/24.0g	朝B定食 ☆フレンチトースト レタスの和え物 フルーツ ミルク 574kcal/2.5g/25.6g	朝B定食 プレーンオムレツと オクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 480kcal/2.7g/20.0g	朝B定食 ミネストローネ ブロッコリーの和え物 フルーツ トースト ミルク 551kcal/2.9g/18.1g	朝B定食 ☆トマト入り スクランブルエッグ ヨーグルト ロールパン ミルク 599kcal/2.6g/27.6g	朝B定食 ロールキャベツの コンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 573kcal/2.9g/20.7g	朝B定食 小松菜のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 513kcal/2.6g/20.8g
昼食	昼A定食 鶏肉の旨塩炒め チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 530kcal/2.9g/21.8g	昼A定食 つばすの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 495kcal/2.7g/19.8g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 ♪じゃが芋の青のり炒め 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 556kcal/2.9g/21.1g	昼A定食 鯖の塩焼き スナップエンドウのソテー フルーツ ご飯 すまし汁 505kcal/2.7g/21.5g	昼A定食 牛肉コロッケ しろなの胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 625kcal/3.0g/12.8g	昼A定食 赤魚の漬け焼き 人参の金平 白菜のお浸し ご飯 みそ汁 459kcal/3.0g/21.2g	昼A定食 鰯の南蛮漬け 水菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 565kcal/2.9g/22.4g
	昼B定食 お好み焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 473kcal/3.0g/16.6g	昼B定食 スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ 575kcal/3.0g/17.5g	昼B定食 タラの アーモンドフライ ♪じゃが芋の青のり炒め 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 668kcal/3.0g/25.1g	昼B定食 坦々うどん スナップエンドウのソテー フルーツ 676kcal/2.9g/25.4g	昼B定食 エビ高菜ピラフ しろなの胡麻和え フルーツ すまし汁 463kcal/3.0g/18.5g	昼B定食 柚子 おぼろ昆布そば 人参の金平 白菜のお浸し 406kcal/2.9g/14.8g	昼B定食 豚丼 水菜の和え物 フルーツ みそ汁 514kcal/3.0g/16.2g
夕食	夕A定食 鮭のレモン蒸し キャベツとじゃこの炒め物 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 果物 583kcal/3.1g/28.0g	夕A定食 豆腐ハンバーグ じゃが芋と桜エビの炒め物 小松菜の柚子和え ご飯 みそ汁 果物 623kcal/3.1g/25.0g	夕A定食 鯖の西京焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 デザート 644kcal/3.0g/28.9g	夕A定食 使い捨て容器 にて提供 鶏の唐揚げ 南瓜の煮付け 712kcal/3.1g/28.1g	夕A定食 めばるの幽庵焼き かぶのそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 デザート 564kcal/3.0g/29.2g	夕A定食 鶏肉のホイル焼き ニラもやし炒め 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 576kcal/2.9g/22.9g	夕A定食 おでん 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 557kcal/3.0g/27.4g
	夕B定食 豚肉と野菜の チーズソースかけ キャベツとじゃこの炒め物 春菊のお浸し ご飯 みそ汁 果物 619kcal/3.1g/25.3g	夕B定食 白身魚の 中華風胡麻だれ じゃが芋と桜エビの炒め物 小松菜の柚子和え ご飯 みそ汁 果物 509kcal/3.1g/26.4g	夕B定食 牛肉の赤ワイン煮 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 デザート 682kcal/3.2g/33.9g	夕B定食 チンゲン菜のなめこ和え 豆ご飯 みそ汁 果物	夕B定食 豚肉とレンコンの 甘辛煮 かぶのそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 デザート 581kcal/3.1g/20.8g	夕B定食 カレーの中華蒸し ニラもやし炒め 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 541kcal/3.0g/24.7g	夕B定食 鯛の照り煮 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 506kcal/2.9g/24.8g

食事予約表は 5月6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