



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19日(日)~5月25日(土)



	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも 玉ねぎの甘辛煮 味付けのり ご飯 みそ汁 414kcal/2.7g/15.2g	厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 408kcal/2.6g/12.5g	☆鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 梅干し ご飯 みそ汁 463kcal/3.5g/18.7g	三種盛り(小柱) ふきの当座煮 納豆 ご飯 みそ汁 399kcal/2.9g/18.6g	☆エビときのこの卵とじ カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/2.6g/17.5g	飛龍頭の煮物 白菜の胡麻和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 414kcal/2.8g/13.2g	はんぺんのおろし煮 もやしの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 424kcal/2.9g/15.9g
	朝B定食 ポトフ オニオンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 639kcal/2.9g/20.9g	ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ あんぱん ミルク 537kcal/2.6g/14.9g	チーズオムレツ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 494kcal/2.7g/16.3g	ハムと野菜の炒め物 海藻サラダ チーズ トースト ミルク 473kcal/2.9g/19.5g	野菜のトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 659kcal/3.0g/23.3g	ベーコンスープ煮 白菜のドレッシング和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 535kcal/2.9g/17.5g	目玉焼きとポテトサラダ フルーツ トースト ミルク 561kcal/2.7g/18.4g
昼食	昼A定食 チキンソテー ゴマソースがけ ひじき煮 フルーツ ご飯 すまし汁 580kcal/2.8g/23.1g	赤魚の煮つけ ♪アスパラの中華炒め 長芋短冊 ご飯 みそ汁 455kcal/3.0g/21.8g	豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の炒め物 オレンジゼリー ご飯 みそ汁 496kcal/2.9g/16.0g	白身魚フライ 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え ご飯 みそ汁 551kcal/3.1g/18.8g	鶏じゃが パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 548kcal/2.8g/20.7g	☆ほっけの照り焼き 若竹煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 500kcal/3.0g/23.5g	牛肉とピーマンの炒め物 小松菜のすだち和え フルーツ ご飯 みそ汁 469kcal/3.0g/23.6g
	昼B定食 ちゃんぽん麺 ひじき煮 フルーツ 441kcal/2.8g/15.6g	☆キムチチャーハン ♪アスパラの中華炒め 長芋短冊 中華スープ 490kcal/3.0g/14.6g	トロたく巻きとハイカラうどん チンゲン菜の炒め物 オレンジゼリー 518kcal/3.0g/19.9g	明太しらす丼 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え みそ汁 482kcal/3.3g/21.0g	味噌ラーメン パプリカとツナの炒め物 フルーツ 448kcal/3.4g/24.2g	ハヤシライス 豆サラダ フルーツ 589kcal/3.2g/24.2g	なめこころろそば 小松菜のすだち和え フルーツ 442kcal/2.8g/13.4g
夕食	夕A定食 大鱈の塩焼き 大根といかの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 538kcal/3.2g/29.9g	鶏肉の香草焼き 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 すまし汁 果物 739kcal/2.9g/26.1g	鰯の胡麻味噌煮 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 520kcal/3.0g/26.6g	和風ハンバーグ ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 すまし汁 果物 656kcal/3.2g/27.0g	鱈の柚子塩焼き 蓮根金平 春菊とカニカマのみぞれかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 583kcal/3.1g/26.5g	☆特別食 天ぷら盛り合わせ 根菜入り焼きつくね 長芋とレタスの塩昆布和え 梅しらすご飯 あさりの赤だし デザート 786kcal/3.5g/25.4g	☆穴子ちらし寿司 海老とそら豆の炒め物 茄子の和え物 すまし汁 果物 581kcal/3.3g/28.7g
	夕B定食 ☆豚肉の角煮 大根といかの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 749kcal/3.3g/35.0g	魚介のクリーム煮 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 694kcal/3.3g/35.8g	牛肉と海老のオイスター炒め 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 510kcal/3.2g/27.0g	鯛の白ワイン蒸し ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 すまし汁 果物 536kcal/3.0g/26.8g	黒酢豚 蓮根金平 春菊とカニカマのみぞれかけ ご飯 すまし汁 デザート 686kcal/3.2g/21.6g	豚肉のソテー にんにくソース 海老とそら豆の炒め物 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 642kcal/3.2g/30.0g	

食事予約表は 5月13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