



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
5月26日(日)~6月1日(土)



	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 五彩蒸しの含め煮 アスパラサラダ 味付けのり ご飯 みそ汁 429kcal/2.9g/12.5g	朝B定食 鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 440kcal/3.3g/19.3g	朝A定食 竹輪の炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 401kcal/3.2g/13.5g	朝B定食 鰯の開き 豆苗としめじの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/3.2g/25.1g	朝A定食 肉団子の旨煮 もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 475kcal/2.8g/22.8g	朝B定食 菜めし粥 三種盛り合わせ オクラのポン酢和え 梅干し みそ汁 304kcal/3.3g/12.9g	朝A定食 ふくさ焼き なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 435kcal/2.9g/20.3g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット アスパラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 626kcal/2.7g/26.9g	朝B定食 野菜のスープ煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ レーズンドッグ ミルク 492kcal/2.9g/15.6g	朝A定食 ミートボール ブロッコリーのおかか和え フルーツ イギリスパン ミルク 596kcal/3.0g/28.8g	朝B定食 クラムチャウダー 豆苗としめじの和え物 チーズ トースト ミルク 582kcal/2.9g/28.1g	朝A定食 スクランブルエッグと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 641kcal/2.7g/25.3g	朝B定食 ポテのたらこマヨ焼と オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 554kcal/2.6g/17.3g	朝A定食 ウインナーのカレー ソテーとミニグラタン フルーツ トースト ミルク 579kcal/2.9g/20.2g
昼食	昼A定食 赤魚の照り煮 しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 487kcal/2.9g/19.0g	昼B定食 鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/22.5g	昼A定食 鯖の塩焼き さつま芋サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 563kcal/3.0g/21.8g	昼B定食 ☆鶏のから揚げ フキの香和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 655kcal/3.0g/21.7g	昼A定食 太刀魚のムニエル チンゲン菜と椎茸のさつと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 567kcal/3.0g/19.6g	昼B定食 鰯のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 すまし汁 502kcal/3.0g/24.2g	昼A定食 牛肉の ケチャップ炒め ごぼうサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 529kcal/2.8g/23.0g
	昼B定食 衣笠井 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え みそ汁 584kcal/3.0g/22.0g	昼B定食 ベーコンとキャベツの ペペロンチーノ ほうれん草の錦糸和え フルーツ ポタージュスープ 612kcal/3.1g/19.7g	昼B定食 えびピラフ さつま芋サラダ フルーツ コンソメスープ 554kcal/2.9g/16.3g	昼B定食 明太温玉 ぶっかけうどん(温) フキの香和え グレープゼリー 487kcal/3.1g/18.9g	昼B定食 白湯ラーメン チンゲン菜と椎茸のさつと煮 杏仁豆腐 450kcal/3.4g/15.4g	昼B定食 貝柱と野菜の かき揚げ ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 すまし汁 486kcal/2.9g/15.5g	昼B定食 さんまの蒲焼き丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 652kcal/3.0g/21.1g
夕食	夕A定食 牛肉の朴葉焼き ♪大根のカニカマあんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 549kcal/3.0g/29.4g	夕B定食 白身魚の西京焼き 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 640kcal/2.9g/29.0g	夕A定食 ☆肉じゃが アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.2g/27.7g	夕B定食 ☆ぶりの煮付け あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.0g/25.3g	夕A定食 牛肉の甘辛炒め 里芋のにっころがし イカの香味和え ご飯 すまし汁 デザート 629kcal/3.0g/30.3g	夕B定食 鶏肉のねぎ塩ダレ 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.2g/29.0g	夕A定食 鮭の山路焼き にらもやし炒め あさりの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 653kcal/3.1g/33.1g
	夕B定食 鯖の香味漬け焼き ♪大根のカニカマあんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 564kcal/3.0g/25.4g	夕B定食 豚しゃぶと胡瓜の ニラだれ 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 620kcal/3.0g/19.5g	夕B定食 カレイときのこの ホイル包み アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 550kcal/3.2g/26.8g	夕B定食 豚肉と野菜の チーズソースかけ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 694kcal/3.0g/26.0g	夕B定食 ☆ミックスフライ 里芋のにっころがし イカの香味和え ご飯 すまし汁 デザート 759kcal/3.2g/23.8g	夕B定食 鯛の照り焼き 七彩ひろうすの含め煮 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 589kcal/3.1g/28.9g	夕B定食 豚肉と茄子の 香味たれ にらもやし炒め あさりの酢味噌かけ 赤飯 すまし汁 果物 688kcal/3.2g/23.1g

食事予約表は 5月20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