



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

2月16日(日)~2月22日(土)



	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/21.3g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/14.4g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 476kcal/3.0g/19.3g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 408kcal/3.4g/13.4g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 381kcal/2.9g/8.2g	焼きししゃも じゃが芋のにっころがし 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/2.9g/18.9g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 479kcal/2.9g/12.7g	
	朝B定食 ウイナーソーテーと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 706kcal/3.0g/22.2g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 550kcal/2.9g/22.9g	ロールキャベツの コンソメ煮 コーンサラダ チーズ イギリスパン ミルク 563kcal/2.9g/20.7g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 548kcal/2.8g/18.0g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 637kcal/2.8g/21.0g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/3.0g/21.5g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 640kcal/2.9g/20.0g	
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 575kcal/3.1g/21.2g	赤魚の野菜蒸し しろ菜のさっと煮 胡瓜と木耳のごま酢和え ご飯 みそ汁 431kcal/3.0g/21.4g	中華定食 五目チャーハン ミニラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐		あっさり肉豆腐 さつまいもの金平 レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 545kcal/3.0g/20.9g	鱈の南蛮漬 ♪水菜と胡瓜の塩昆布和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 581kcal/2.9g/21.4g	鯖の高麗焼き チンゲン菜の炒め物 オクラの胡麻和え ご飯 みそ汁 562kcal/3.0g/24.3g	鶏肉の ママレード焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 592kcal/2.9g/20.1g
	昼B定食 ☆そばめし 春菊のかにかま和え フルーツ みそ汁 455kcal/3.0g/14.6g	湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜と木耳のごま酢和え 377kcal/3.0g/12.4g	655kcal/3.2g/23.9g		スパゲティナポリタン さつまいもの金平 レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 606kcal/3.1g/17.9g	☆牛そばろ混ぜ寿司 ♪水菜と胡瓜の塩昆布和え オレンジゼリー すまし汁 572kcal/3.0g/19.5g	おぼろ昆布そば チンゲン菜の炒め物 オクラの胡麻和え 456kcal/2.9g/16.8g	海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 459kcal/3.0g/17.9g
夕食	夕A定食 ぶりの照り焼き 五彩蒸しの銀あんかけ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 607kcal/3.3g/27.1g	牛肉の香味焼き 菜の花と小柱のソテー もやしと中華くらの和え物 ご飯 すまし汁 果物 571kcal/3.1g/31.0g	鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 676kcal/3.2g/25.4g	鮭の ちゃんちゃん焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 659kcal/3.2g/32.2g	☆和風チキンカツ 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 778kcal/3.4g/36.2g	豚バラと野菜の煮物 里芋の含め煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 果物 773kcal/3.1g/25.4g	鱈の菜種焼き 蓮根と海老の炒め物 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.2g/31.7g	
	夕B定食 蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ 五彩蒸しの銀あんかけ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 643kcal/3.2g/20.6g	カレイのグリル フレッシュマトソース 菜の花と小柱のソテー もやしと中華くらの和え物 ご飯 コーンスープ 果物 658kcal/3.2g/30.8g	白身魚フライ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 755kcal/3.3g/33.3g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 739kcal/3.1g/28.8g	鯛のレモン蒸し 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 623kcal/3.2g/25.3g	☆お刺身盛り合わせ 里芋の含め煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 果物 573kcal/3.2g/25.7g	☆カレー鍋 蓮根と海老の炒め物 白菜の青じそ風味和え ご飯 果物 566kcal/3.1g/19.3g	

食事予約表は 2月10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