



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23日(日)~3月1日(土)



	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	1日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ  茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/16.6g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 431kcal/3.1g/11.7g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g/24.3g	炒り玉子 ひじきの和風和え 味付けのり ご飯 みそ汁 487kcal/2.9g/16.6g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g/17.4g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のじっくりがし フルーツ ご飯 みそ汁 508kcal/2.9g/17.8g	☆茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 391kcal/3.1g/15.6g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 620kcal/2.9g/21.0g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 520kcal/2.9g/24.3g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 535kcal/2.8g/23.0g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 614kcal/2.9g/18.5g	ウインナーのコーンクリーム煮 コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 686kcal/3.0g/27.3g	ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 544kcal/2.8g/16.6g	きのこのココット ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 638kcal/2.9g/27.4g
昼食	昼A定食 豚肉の生姜焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 中華スープ 580kcal/3.0g/15.7g	たらのおろし煮 パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 502kcal/2.9g/18.4g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/22.2g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 447kcal/3.0g/20.3g	チンジャオロース ほうれん草ツナ和え プリン ご飯 すまし汁 541kcal/3.0g/30.5g	鶏肉のタルタル焼き キャベツとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 607kcal/3.1g/26.5g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 683kcal/2.9g/20.5g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 454kcal/3.0g/18.3g	☆明太高菜ピラフ パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 513kcal/3.4g/14.4g	醤油ラーメン  山菜ナムル フルーツ 400kcal/3.1g/17.8g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 554kcal/3.0g/17.1g	スパゲティ ペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え プリン ポタージュスープ 633kcal/3.1g/21.4g	きつねうどん キャベツとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 435kcal/3.1g/16.1g	☆ポーク カレーライス コールスローサラダ フルーツ 659kcal/3.1g/16.3g
夕食	夕A定食 鰯の幽庵焼き さつま揚げの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 578kcal/3.3g/30.6g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 703kcal/3.2g/28.4g	めばるの甘酢あんかけ 金平ごぼう 柚子白菜 ご飯 すまし汁 漬物 果物 615kcal/3.1g/21.8g	☆おでん  茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 果物 624kcal/3.0g/25.2g	カレイの生姜煮 にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 523kcal/3.2g/26.0g	さわらの西京焼き かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 581kcal/3.1g/30.3g	牛肉と野菜の旨煮 スナップエンドウのソテー もずく酢 赤飯 すまし汁 果物 629kcal/3.2g/30.0g
	夕B定食 牛肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 617kcal/3.2g/32.8g	白身魚の香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 645kcal/3.1g/29.2g	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 柚子白菜 ご飯 すまし汁 果物 630kcal/3.4g/19.5g	鯛の中華蒸し 茄子の揚げ浸し オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 567kcal/3.1g/23.2g	☆キムチ鍋 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 果物 531kcal/3.4g/21.5g	♪豚肉のねぎ塩だれ かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 681kcal/3.4g/28.7g	鯖の香り揚げ スナップエンドウのソテー もずく酢 赤飯 すまし汁 果物 690kcal/3.2g/27.4g

食事予約表は 2月17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