



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

3月2日(日)~3月8日(土)



	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 471kcal/3.0g/17.9g	朝B定食 ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g/14.2g	朝C定食 鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 486kcal/2.9g/20.2g	朝D定食 厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 444kcal/2.8g/11.9g	朝E定食 七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 457kcal/2.9g/13.1g	朝F定食 焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g/18.9g	朝G定食 巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 455kcal/2.9g/14.6g	
	朝A定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 546kcal/2.9g/19.5g	朝B定食 魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 546kcal/3.0g/19.1g	朝C定食 目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 576kcal/2.8g/20.5g	朝D定食 海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 559kcal/2.8g/19.0g	朝E定食 ウィナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 672kcal/2.9g/21.1g	朝F定食 プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 539kcal/2.8g/20.8g	朝G定食 ♪やわらか団子の コンソメ煮 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 573kcal/2.9g/18.5g	
昼食	昼A定食 鶏肉の マーマレード焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 ご飯 すまし汁 576kcal/3.0g/22.1g	昼B定食 かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 にらスープ 586kcal/3.0g/13.4g	昼C定食 鯖のねぎ味噌焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 すまし汁 554kcal/2.9g/22.1g	昼D定食 豚肉の オイスター炒め ほうれん草の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 541kcal/3.0g/16.6g	昼E定食 ☆太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 フルーツ ご飯 すまし汁 586kcal/3.0g/23.7g	昼F定食 赤魚の塩こうじ蒸し チンゲン菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 452kcal/3.0g/19.6g	昼G定食 鰯のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 561kcal/3.0g/21.9g	
	昼A定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 すまし汁 427kcal/3.0g/14.4g	昼B定食 しらすと野沢菜の おかかチャーハン 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ にらスープ 445kcal/3.1g/15.6g	昼C定食 スパゲティ カルボナーラ グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 670kcal/3.0g/24.5g	昼D定食 バクダン丼 ほうれん草の胡麻和え フルーツ すまし汁 536kcal/3.0g/22.0g	昼E定食 にゅうめん 五目煮豆 フルーツ 479kcal/3.4g/22.2g	昼F定食 野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 450kcal/3.0g/18.4g	昼G定食 麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 中華スープ 593kcal/3.0g/17.6g	
夕食	夕A定食 カレイのホイル焼き 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 544kcal/3.1g/28.1g	夕B定食 黒酢豚 卵の花 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 688kcal/3.2g/23.2g	夕C定食 ひなまつり 山菜ちらし寿司 生麩田楽 菜の花のお浸し 吸物 デザート ひなあられ 578kcal/3.4g/24.2g	夕D定食 鶏肉のおろしポン酢 ピーマンと小柱の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 610kcal/3.2g/30.2g	夕E定食 ☆ぶり大根 蓮根金平 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.2g/26.1g	夕F定食 ☆ちゃんこ鍋 あさりとアスパラの炒め物 オクラのおかか和え ご飯 果物 574kcal/3.2g/27.4g	夕G定食 豚肉ときのこの 醤油炒め 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 578kcal/3.1g/19.7g	夕H定食 牛肉と帆立の 塩炒め 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 614kcal/3.1g/31.1g
	夕A定食 鯛の煮付け ピーマンと小柱の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 デザート 580kcal/3.1g/31.1g	夕B定食 スコッチエッグ 蓮根金平 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 729kcal/3.4g/34.3g	夕C定食 ☆チキンソテー ガーリックソース あさりとアスパラの炒め物 オクラのおかか和え ご飯 かき玉汁 果物 645kcal/3.2g/28.0g	夕D定食 白身魚のフライ 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 719kcal/3.2g/32.3g	夕E定食 鮭の漬け焼き 海鮮チヂミ 菜の花の酢味噌和え ご飯 すまし汁 デザート 608kcal/3.2g/31.6g			

食事予約表は 2月24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