



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9日(日)~3月15日(土)



		9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝食	朝A定食	厚揚げの炊き合わせ ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 423kcal/2.9g/11.6g	焼きホッケ じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/16.9g	笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え 納豆 ご飯 みそ汁 440kcal/3.1g/17.8g	☆海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 434kcal/3.4g/12.9g	☆鮭の塩焼き いんげんの胡麻よごし 納豆 ご飯 みそ汁 498kcal/2.9g/24.8g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 470kcal/2.9g/17.5g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g/13.2g
	朝B定食	ポークビーンズ ふきのピーナッツ和え フルーツ ロールパン ミルク 680kcal/3.0g/23.6g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 577kcal/2.8g/16.4g	野菜のココット チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ イギリスパン ミルク 604kcal/2.9g/24.9g	彩りスクランブルエッグ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 547kcal/2.8g/24.2g	ポトフ いんげんの胡麻よごし フルーツ ロールパン ミルク 645kcal/3.1g/19.4g	ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 576kcal/3.1g/24.2g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 648kcal/2.8g/23.9g
昼食	昼A定食	コロッケ2種盛り ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 650kcal/3.1g/13.5g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 536kcal/3.0g/18.1g	白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 白菜のお浸し ご飯 みそ汁 544kcal/3.0g/20.8g	鶏肉の旨塩炒め きのこのソテー フルーツ ご飯 すまし汁 567kcal/3.0g/21.9g	鰯の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g/23.9g	赤魚の照り焼き しろ菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 445kcal/2.9g/18.5g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 にらのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 550kcal/2.9g/19.4g
	昼B定食	温玉肉そば ピーマンの時雨煮 フルーツ 466kcal/3.0g/24.7g	五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 550kcal/3.0g/16.0g	焼きうどん たたき胡瓜 白菜のお浸し みそ汁 456kcal/3.1g/15.5g	☆ミックスサンド (ハム・卵) きのこのソテー フルーツ パン・キンスープ 557kcal/3.3g/19.2g	梅かつぱ巻きと ミニうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 556kcal/3.0g/16.9g	マッシュルームの ミートドリア しろ菜のソテー フルーツ コーンスープ 606kcal/3.3g/25.5g	醤油ラーメン 餃子 にらのお浸し 454kcal/3.4g/21.9g
夕食	夕A定食	チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 696kcal/3.2g/30.7g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 ♪ 胡瓜ときのこのザーサイ和え ご飯 すまし汁 デザート 570kcal/3.2g/23.9g	豚肉の アーモンド焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 660kcal/3.2g/25.3g	さわらの煮付け 牛蒡の炒り煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 556kcal/3.4g/26.8g	鶏肉の粕漬け焼き がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 デザート 717kcal/3.2g/28.4g	きりたんぼ鍋 卵ときくらげの炒め物 菜の花のゆず和え ご飯 果物 753kcal/3.0g/31.1g	ぶりの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 552kcal/3.1g/22.9g
	夕B定食	鯛のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 542kcal/3.1g/28.4g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 ♪ 胡瓜ときのこのザーサイ和え ご飯 すまし汁 デザート 608kcal/3.3g/27.8g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス 果物 680kcal/3.4g/20.5g	☆ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ フルーツ2種盛り ご飯 コンソメスープ 673kcal/3.4g/22.6g	海鮮八宝菜 がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 デザート 656kcal/3.3g/30.9g	めばるの竜田揚げ 卵ときくらげの炒め物 菜の花のゆず和え ご飯 みそ汁 果物 694kcal/3.2g/30.5g	牛肉の野菜巻き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.2g/30.3g

食事予約表は 3月3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