



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16日(日)～3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 竹輪の炊き合わせ もやしの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 393kcal/3.0g/13.2g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 435kcal/3.4g/18.4g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 498kcal/2.7g/18.8g	明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g/18.4g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 405kcal/2.9g/13.9g	がんもの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 488kcal/2.9g/18.3g	さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 493kcal/2.9g/19.4g
	朝B定食 ウインナーと 野菜のソテー もやしの和え物 チーズ ロールパン ミルク 599kcal/2.9g/21.6g	ミートボール スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 652kcal/3.1g/30.6g	チンゲン菜のソテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 538kcal/2.8g/14.4g	魚介のクリーム煮 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 659kcal/3.1g/23.8g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 655kcal/2.8g/22.7g	ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 635kcal/2.8g/25.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 572kcal/2.7g/19.9g
昼食	昼A定食 鰯のゴマ照り焼き 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 492kcal/3.0g/21.0g	太刀魚のムニエル パプリカのマリネ フルーツ ご飯 すまし汁 610kcal/2.9g/18.1g	豚肉のマヨポン炒め 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 541kcal/3.0g/15.9g	白身魚のフリッター 蓮根金平 フルーツ ご飯 みそ汁 608kcal/3.0g/25.6g	鶏肉の塩麴焼き インゲンとコーンの和え物 みつ豆 ご飯 みそ汁 564kcal/3.0g/21.1g	たらの梅しそ焼き チンゲン菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 465kcal/3.1g/20.5g	カレイのパン粉焼き キャベツの塩麴炒め フルーツ ご飯 みそ汁 551kcal/3.0g/23.4g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 484kcal/3.0g/15.0g	☆角煮チャーハン パプリカのマリネ フルーツ すまし汁 674kcal/2.9g/11.0g	☆きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しろ菜のおかか和え すまし汁 551kcal/3.0g/17.8g	おぼろ昆布そば 蓮根金平 フルーツ 394kcal/2.9g/11.7g	☆カレーきしめん インゲンとコーンの和え物 みつ豆 474kcal/3.0g/15.9g	和風きのこ スパゲティ チンゲン菜のおかか和え フルーツ みそ汁 495kcal/3.0g/19.0g	木の葉丼 キャベツの塩麴炒め フルーツ みそ汁 551kcal/3.0g/18.0g
夕食	タA定食 鶏肉のもろみ焼き 里芋のそぼろ煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 678kcal/3.0g/29.5g	豚肉とさつま芋の 照り煮 白菜のあっさり煮 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 561kcal/3.2g/21.6g	ぶり大根 南瓜の煮付け 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 593kcal/3.2g/26.3g	豚ロースの 生姜焼き 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 526kcal/3.1g/21.2g	☆特別食 鯛の木の芽味噌焼き 海老真丈のあられ揚げ 菜の花と小柱の辛子和え 青菜としらすの混ぜご飯 吸物 デザート 664kcal/3.4g/38.3g	豚肉の味噌炒め 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 果物 575kcal/3.3g/20.7g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 701kcal/3.1g/27.2g
	タB定食 さわらのホイル焼き 里芋のそぼろ煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 592kcal/3.1g/32.1g	鯖の黄身焼き 白菜のあっさり煮 ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 622kcal/3.2g/30.5g	☆牛かつ飯 南瓜の煮付け 野菜サラダ みそ汁 果物 783kcal/3.4g/37.2g	めばるのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 674kcal/3.1g/23.1g		♪銀鮭の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 588kcal/3.1g/26.4g	帆立の中華風炒め 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 603kcal/3.3g/26.6g

食事予約表は 3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