



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30日(日)~4月5日(土)



	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 431kcal/3.0g/17.4g	笹かまの煮物 いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 430kcal/3.0g/17.0g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 485kcal/2.9g/18.7g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 429kcal/3.4g/17.0g	☆鮭の塩焼き ふきのくるみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 494kcal/2.9g/19.8g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/19.2g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/13.4g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/29.5g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 546kcal/2.9g/21.8g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 578kcal/2.9g/17.1g	スペイン風オムレット オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 551kcal/2.8g/21.1g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくるみ和え フルーツ ロールパン ミルク 640kcal/2.9g/18.9g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 530kcal/2.9g/16.9g	♪やわらか団子のコンソメ煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 617kcal/2.9g/20.3g
昼食	昼A定食 鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 658kcal/3.0g/29.2g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 586kcal/3.0g/24.1g	鰯の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 544kcal/2.9g/23.6g	鶏肉の梅生姜焼き オクラのおかか和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 562kcal/3.0g/21.3g	麻婆豆腐 ほうれん草の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 584kcal/3.0g/24.8g	☆鶏天 ♪長芋のバター醤油炒め 小松菜の海苔和え ご飯 みそ汁 671kcal/3.0g/23.8g	鯖の塩焼き 冬瓜ヒスイ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 530kcal/3.0g/20.4g
	昼B定食 他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 674kcal/3.0g/31.2g	盛岡じゃじゃ麺 チンゲン菜の胡麻和え フルーツヨーグルト 509kcal/2.9g/18.9g	空豆のバターピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 519kcal/3.0g/16.2g	スープスパゲティ グリーンサラダ オレンジゼリー 586kcal/3.0g/28.1g	梅おぼろ昆布そば ほうれん草の煮浸し もやしの中華和え 344kcal/3.3g/12.5g	ワンタンメン ♪長芋のバター醤油炒め 小松菜の海苔和え 435kcal/3.2g/13.5g	☆牛肉コロケ 冬瓜ヒスイ煮 フルーツ ご飯 すまし汁 679kcal/3.1g/12.7g
夕食	☆新じゃがと牛肉の煮物 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 566kcal/3.2g/23.3g	カレーの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 523kcal/3.1g/26.4g	牛肉の香味焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え 赤飯 すまし汁 果物 636kcal/3.2g/34.2g	☆おでん 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 みそ汁 果物 587kcal/3.2g/30.4g	めばるの和風パン粉焼き いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 果物 597kcal/3.2g/30.5g	ぶりの塩焼き きのこの炒め物 チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 580kcal/3.2g/26.3g	☆散らし寿司 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 みそ汁 果物 564kcal/3.3g/21.9g
	鯛のグリルフレッシュマトソース 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 614kcal/3.1g/24.8g	豚ロースの生姜焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 647kcal/3.2g/25.4g	☆エビフライ 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え 赤飯 すまし汁 果物 732kcal/3.3g/23.3g	白身魚の白ワイン蒸し 菜の花と小柱の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 豆スープ 果物 547kcal/3.2g/26.3g	クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 果物 737kcal/3.4g/30.2g	ハンバーグデミグラスソース きのこの炒め物 チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 733kcal/3.4g/28.8g	煮豚 ブロッコリーの貝柱あんかけ 焼き茄子 ご飯 みそ汁 果物 662kcal/3.2g/30.7g

食事予約表は 3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