



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

4月6日(日)~4月12日(土)



	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付けのり ご飯 みそ汁 463kcal/2.9g/21.3g	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 459kcal/2.9g/14.4g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/19.3g	朝A定食 出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干 ご飯 みそ汁 397kcal/3.4g/13.3g	朝A定食 三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 400kcal/2.8g/13.3g	朝A定食 焼きたらこ じゃが芋のにつころがし 納豆 ご飯 みそ汁 446kcal/3.1g/20.6g	朝A定食 がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/12.6g
	朝B定食 ウインナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 652kcal/2.9g/22.3g	朝B定食 ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 597kcal/2.8g/22.9g	朝B定食 カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 587kcal/2.9g/20.7g	朝B定食 ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 547kcal/2.7g/17.9g	朝B定食 目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 646kcal/2.7g/21.1g	朝B定食 魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 621kcal/3.0g/18.8g	朝B定食 ミートボール ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 630kcal/2.9g/21.6g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 571kcal/3.0g/21.2g	昼A定食 タラの甘酢あんかけ 蓮根の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 520kcal/3.0g/22.7g	昼A定食 赤魚の野菜蒸し 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 483kcal/3.0g/22.3g	☆おすすめ定食 春の 彩りいなり寿司 560kcal/3.0g/21.1g	昼A定食 白身魚の南蛮漬 水菜の和え物 オレンジゼリー ご飯 すまし汁 576kcal/2.9g/19.2g	昼A定食 鯖の高麗焼き 青菜の胡麻和え フルーツ ご飯 みそ汁 534kcal/3.0g/22.8g	昼A定食 鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 581kcal/2.9g/19.9g
	昼B定食 えび玉とじ丼 春菊のかにかま和え フルーツ みそ汁 561kcal/3.0g/22.6g	昼B定食 湯葉そば 蓮根の炒め物 しろ菜のお浸し 403kcal/3.0g/12.2g	昼B定食 韓国風 キムチチャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 546kcal/3.2g/18.1g	昼B定食 ハイカラ(天かす入り) うどん 山菜ナムル フルーツ 620kcal/3.0g/17.1g	昼B定食 スパゲティナポリタン 水菜の和え物 オレンジゼリー コンソメスープ 557kcal/3.0g/15.6g	昼B定食 ぶっかけ 明太とろろうどん(温) 竹輪の磯辺揚げ 青菜の胡麻和え 485kcal/3.1g/15.2g	昼B定食 海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 489kcal/3.0g/17.9g
夕食	夕A定食 さわらの漬け焼き 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 613kcal/3.2g/29.2g	夕A定食 豚肉と野菜の旨煮 スナップエンドウと小柱のソーテ 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 563kcal/3.0g/18.1g	夕A定食 鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 658kcal/3.2g/25.8g	夕A定食 ぶりの照り煮 冬瓜の葛煮 チンゲン菜のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 582kcal/3.1g/25.6g	夕A定食 ☆和風チキンカツ 金平牛蒡 きゅうりの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 693kcal/3.3g/36.1g	夕A定食 牛肉の野菜巻き 大根田楽 ほうれん草の炒り卵和え ご飯 すまし汁 果物 652kcal/3.2g/33.4g	夕A定食 ☆春野菜の天ぷら ♪かぶとチンゲン菜の煮物 白菜の青じそ風味和え ご飯 赤だし 果物 689kcal/3.2g/21.7g
	夕B定食 牛しゃぶと温野菜の 胡麻味噌たれ 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 658kcal/3.2g/30.7g	夕B定食 鯛の バター醤油焼き スナップエンドウと小柱のソーテ 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 570kcal/3.2g/27.5g	夕B定食 めばるの中華炒め 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 643kcal/3.2g/27.0g	夕B定食 豚ロースのソーテ 刻み山葵ソース添え 冬瓜の葛煮 チンゲン菜のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 670kcal/3.2g/25.5g	夕B定食 鮭のホイル焼き 金平牛蒡 きゅうりの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 559kcal/3.2g/27.3g	夕B定食 カレーのムニエル 大根田楽 ほうれん草の炒り卵和え ご飯 コーンスープ 果物 639kcal/3.3g/29.6g	夕B定食 豚肉ときのこの 醤油炒め ♪かぶとチンゲン菜の煮物 白菜の青じそ風味和え ご飯 赤だし 果物 510kcal/3.1g/18.6g

食事予約表は 3月31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