



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20日(日)~4月26日(土)



	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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 447kcal/3.0g/17.3g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル ふりかけ ご飯 みそ汁 419kcal/2.9g/14.9g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 味付けのり ご飯 みそ汁 481kcal/2.9g/21.4g	明太子入り 出し巻き玉子 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 467kcal/2.8g/13.7g	豆腐の ふわふわ寄せ キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g/14.5g	☆焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g/19.1g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g/14.6g
	朝B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 577kcal/2.9g/19.4g	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 544kcal/2.9g/19.2g	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 579kcal/2.8g/20.6g	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 554kcal/2.8g/18.8g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 676kcal/2.9g/22.3g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 571kcal/2.8g/17.8g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 667kcal/2.9g/19.7g
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 フルーツ ご飯 みそ汁 589kcal/3.0g/22.9g	八宝菜 しろ菜の湯葉和え プリン ご飯 すまし汁 572kcal/3.0g/18.2g	☆おすすめ定食 ミニイカ天うどん アスパラと海老の ガーリック炒め 菜の花のお浸し 豆ごはん 555kcal/3.0g/18.6g	太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 ほうれん草のおかか和え ご飯 みそ汁 599kcal/3.0g/26.8g	牛肉の オイスター炒め インゲンの味噌マヨ和え フルーツ ご飯 かきたまスープ 558kcal/3.1g/22.5g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/19.1g	赤魚のおろし煮 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 わかめスープ 570kcal/3.0g/18.0g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 フルーツ みそ汁 562kcal/3.0g/18.6g	ベーコンときのこの 和風スパゲティ グリーンサラダ プリン コンソメスープ 610kcal/3.0g/18.3g		☆ツナと胡瓜の サラダ混ぜ寿司 五目煮豆 ほうれん草のおかか和え みそ汁 565kcal/3.0g/21.9g	にゅうめん インゲンの味噌マヨ和え フルーツ 459kcal/3.2g/16.0g	白湯ラーメン 焼売 フルーツ 493kcal/3.3g/18.9g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 わかめスープ 600kcal/3.0g/115.9g
夕食	タA定食 さわらの西京焼き 南瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 640kcal/3.2g/32.6g	ぶりのホイル焼き スナップエンドウのソテー 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 602kcal/3.2g/26.0g	牛肉と野菜の旨煮 ピーマンとじゃこの炒め物 冷奴 ご飯 赤だし デザート 575kcal/3.2g/34.7g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 595kcal/3.2g/21.3g	白身魚の竜田揚げ 茄子田楽 いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.2g/24.3g	カレーの生姜煮 卵の花 トアスパラと小柱のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 548kcal/3.1g/29.5g	鶏肉と海老の カシューナッツ炒め いかチヂミ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 671kcal/3.2g/33.6g
	タB定食 豚肉と大根の煮物 南瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.1g/27.6g	さつま芋の クリームシチュー スナップエンドウのソテー 牛蒡サラダ ご飯 果物 737kcal/3.3g/26.7g	うなぎの三色丼 ピーマンとじゃこの炒め物 冷奴 赤だし デザート 661kcal/3.4g/33.9g	鯛の煮付け チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 537kcal/3.2g/27.4g	鶏肉のソテー 刻み山葵ソース添え 茄子田楽 いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 730kcal/3.2g/27.4g	☆牛肉のビール煮 卵の花 トアスパラと小柱のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 699kcal/3.3g/36.2g	鯖の漬け焼き いかチヂミ もやしと中華くらげの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 621kcal/3.1g/31.0g

食事予約表は 4月11日(金) 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