



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27日(日)～5月3日(土)



	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/2.9g/21.3g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 451kcal/2.9g/18.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g/18.7g	☆海苔入り 出し巻き玉子 キャベツの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 409kcal/3.0g/13.4g	☆鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.8g/24.0g	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 476kcal/2.9g/17.0g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 387kcal/2.9g/12.8g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 668kcal/3.0g/26.7g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 547kcal/2.8g/16.4g	ハムとトマトの ココット カリフラワーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 601kcal/2.9g/23.7g	彩りスクランブルエッグ キャベツの和え物 チーズ トースト ミルク 559kcal/2.8g/25.2g	ポトフ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 623kcal/3.0g/18.8g	具たくさん豆スープ ブロッコリーサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 543kcal/2.8g/18.3g	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 636kcal/2.9g/23.5g
昼食	昼A定食 さわらの竜田焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 562kcal/3.0g/23.4g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁 517kcal/3.0g/20.1g	白身魚のフリッター たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 617kcal/3.0g/25.8g	中華定食 青椒肉絲 (牛肉とピーマンの細切り炒め) ♪海老とそら豆の和え物 杏仁豆腐 ご飯 中華スープ 541kcal/2.9g/26.6g	鯖の味噌煮 しろ菜の昆布和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 559kcal/3.0g/22.6g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 527kcal/3.0g/16.6g	筑前煮 いんげんのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 599kcal/3.0g/20.2g
	昼B定食 温玉肉うどん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 505kcal/3.0g/23.8g	五目チャーハン ほうれん草のなめたけ和え フルーツ みそ汁 484kcal/3.0g/15.2g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 494kcal/3.0g/15.3g	♪海老とそら豆の和え物 杏仁豆腐 ご飯 中華スープ 541kcal/2.9g/26.6g	茄子のミートドリア しろ菜のソテー オレンジゼリー コーンスープ 676kcal/3.1g/25.4g	たぬきそば 長芋の白煮 フルーツ 480kcal/2.9g/15.9g	醤油ラーメン 餃子 いんげんのお浸し 462kcal/3.4g/21.5g
夕食	夕A定食 和風おろし ハンバーグ チンゲン菜とじゃこの炒め物 ごま豆腐 ご飯 すまし汁 果物 688kcal/3.3g/27.2g	お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 ミモザサラダ ご飯 すまし汁 果物 543kcal/3.2g/26.3g	鶏肉と玉子の甘辛煮 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 608kcal/3.1g/28.1g	鰯の利休焼き がんもの炊き合わせ 新玉ねぎのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 果物 607kcal/3.2g/31.7g	鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) 卵ときくらげの炒め物 ♪豆苗のツナマヨ和え 赤飯 みそ汁 デザート 736kcal/3.2g/39.6g	ぶりの塩焼き いかとアスパラの炒め物 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 574kcal/3.1g/25.8g	カレーの照り焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 536kcal/3.2g/23.8g
	夕B定食 白身魚のソテー レモンソース チンゲン菜とじゃこの炒め物 ごま豆腐 ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.2g/27.0g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 ミモザサラダ ご飯 すまし汁 果物 594kcal/3.2g/29.7g	☆エビフライカレー かにかまサラダ 野菜のピクルス 果物 704kcal/3.3g/20.3g	豚肉の ハーブグリル がんもの炊き合わせ 新玉ねぎのサラダ ご飯 みそ汁 果物 732kcal/3.0g/28.8g	めばるのから揚げ きのこあんかけ 卵ときくらげの炒め物 ♪豆苗のツナマヨ和え 赤飯 みそ汁 デザート 799kcal/3.3g/33.8g	牛肉の野菜巻き いかとアスパラの炒め物 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 614kcal/3.2g/32.6g	豚肉のトマト煮込み ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 639kcal/3.2g/23.3g

食事予約表は 4月15日(火) 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