



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

5月4日(日)~5月10日(土)



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
朝食	朝A定食 しらす粥 惣菜盛り合わせ めかぶの和え物 梅干し みそ汁 357kcal/3.4g/16.0g	ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 430kcal/2.9g/17.1g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 495kcal/2.8g/18.5g	厚焼き卵 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 491kcal/2.9g/16.3g	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 417kcal/2.9g/14.4g	厚揚げの煮物 ふきのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 482kcal/2.9g/17.1g	焼きホッケ ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 422kcal/3.0g/18.3g
	朝B定食 ウインナーソーテート ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 680kcal/3.0g/24.1g	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 632kcal/2.9g/28.6g	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 504kcal/2.9g/14.7g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 583kcal/2.9g/18.5g	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 656kcal/2.9g/22.7g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 658kcal/2.9g/25.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 549kcal/2.8g/18.8g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレームニエル 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 638kcal/2.9g/18.1g	鰯の生姜煮 人参しりしり 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 538kcal/3.0g/24.6g	麻婆豆腐 冬瓜ヒスイ煮 しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 598kcal/3.0g/23.8g	たら梅しそ焼き チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 506kcal/3.1g/20.1g	鶏肉の治部煮 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 すまし汁 594kcal/3.0g/23.2g	カレイのパン粉焼き 大根サラダ みつ豆 ご飯 みそ汁 562kcal/3.0g/23.3g	豚肉のおろし煮 白菜のあっさり煮 フルーツ ご飯 すまし汁 493kcal/3.0g/13.4g
	昼B定食 野沢菜ピラフ 切干大根の酢の物 フルーツ コンソメスープ 486kcal/3.0g/12.5g	皿うどん 人参しりしり 青りんごゼリー 中華スープ 492kcal/3.0g/16.3g	中華丼 冬瓜ヒスイ煮 しろ菜のおかか和え すまし汁 581kcal/3.0g/24.6g	たらこスパゲティ チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ コーンスープ 642kcal/3.1g/20.2g	山菜とろろそば 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 455kcal/3.0g/14.0g	鶏白湯ラーメン 大根サラダ みつ豆 386kcal/3.4g/14.8g	おかめうどん 白菜のあっさり煮 フルーツ 424kcal/3.0g/13.8g
夕食	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 536kcal/3.2g/32.9g	端午の節句 散らし寿司 ♪貝柱とそら豆のかき揚げ	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 567kcal/3.2g/27.0g	豚ロースの生姜焼き 茄子とベーコンのソテー なます ご飯 みそ汁 果物 680kcal/3.2g/27.2g	☆ぶり大根 南瓜のいとし煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 620kcal/3.2g/27.1g	鶏肉のすき焼き風 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げの和え物 ご飯 すまし汁 果物 631kcal/3.2g/31.1g	めばるの煮付け さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 593kcal/3.2g/24.4g
	夕B定食 鯖の黄身焼き 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 615kcal/3.2g/34.6g	菜の花のお浸し すまし汁 デザート 732kcal/3.2g/25.7g	鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 601kcal/3.2g/25.9g	白身魚のムニエル トマトソース 茄子とベーコンのソテー なます ご飯 みそ汁 果物 611kcal/3.2g/25.9g	☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜のいとし煮 野菜サラダ みそ汁 デザート 784kcal/3.4g/38.0g	海鮮八宝菜 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げの和え物 ご飯 すまし汁 果物 602kcal/3.3g/28.8g	牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻だれ さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 688kcal/3.2g/32.0g

食事予約表は 4月19日(土) 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