



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18日(日)～5月24日(土)



		18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	朝A定食	焼きししゃも 玉ねぎの甘辛煮 味付けのり ご飯 みそ汁 436kcal/2.9g/15.2g	厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 458kcal/2.9g/12.5g	☆鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 梅干し ご飯 みそ汁 479kcal/3.2g/18.5g	三種盛り(小柱) ふきの当座煮 納豆 ご飯 みそ汁 447kcal/2.9g/18.3g	☆海老ときのこの 卵とじ カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/2.9g/17.6g	七彩ひろうすの 含め煮 白菜の胡麻和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 459kcal/2.9g/13.3g	はんぺんのおろし煮 もやしの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g/15.9g
	朝B定食	ポトフ オニオンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 647kcal/3.0g/20.7g	ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ あんぱん ミルク 537kcal/2.8g/14.9g	チーズオムレツ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 546kcal/2.9g/16.4g	ハムと野菜の炒め物 海藻サラダ チーズ トースト ミルク 521kcal/2.9g/19.5g	野菜のトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 681kcal/3.0g/23.8g	ベーコンスープ煮 白菜のドレッシング和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 535kcal/2.9g/17.5g	目玉焼きと ポテトサラダ フルーツ トースト ミルク 561kcal/2.8g/18.4g
昼食	昼A定食	チキンソテー ゴマソースがけ ひじき煮 フルーツ ご飯 すまし汁 588kcal/3.0g/23.2g	赤魚の煮つけ アスパラの中華炒め 長芋短冊 ご飯 みそ汁 476kcal/3.0g/22.3g	豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の炒め物 オレンジゼリー ご飯 みそ汁 486kcal/3.0g/15.9g	白身魚フライ 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え ご飯 みそ汁 582kcal/3.1g/18.9g	麻婆茄子 パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 593kcal/3.0g/15.5g	♪銀鮭の タルタル焼き 若竹煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 671kcal/3.0g/28.2g	牛肉とピーマンの 炒め物 小松菜のすだち和え フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g/23.6g
	昼B定食	ちゃんぽん麺 ひじき煮 フルーツ 451kcal/3.3g/18.5g	☆キムチチャーハン アスパラの中華炒め 長芋短冊 中華スープ 491kcal/3.1g/15.0g	トロたく巻きと ハイカラうどん チンゲン菜の炒め物 オレンジゼリー 527kcal/3.0g/20.7g	明太高菜丼 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え みそ汁 467kcal/3.3g/16.6g	味噌ラーメン パプリカとツナの炒め物 フルーツ 420kcal/3.2g/21.2g	ハヤシライス 豆サラダ フルーツ 639kcal/3.1g/24.2g	なめことろそば 小松菜のすだち和え フルーツ 407kcal/2.9g/12.9g
夕食	夕A定食	鯖の漬け焼き 大根といかの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.2g/32.5g	鶏肉の香草焼き 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 すまし汁 果物 735kcal/3.0g/26.1g	鰯の胡麻味噌煮 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 539kcal/3.2g/26.6g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 すまし汁 果物 626kcal/3.2g/26.3g	さわらの柚子塩焼き 蓮根金平 春菊とカニカマのみぞれかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 594kcal/3.2g/26.4g	☆特別食 初カツオのタタキ 春キャベツの旨塩炒め のびるとアサリのぬた和え じゅんさいの吸酢 春ごぼうの炊き込みご飯 赤だし デザート 602kcal/3.3g/30.5g	☆穴子ちらし寿司 海老とそら豆の炒め物 茄子の和え物 すまし汁 果物 619kcal/3.2g/25.0g
	夕B定食	☆豚肉の角煮 大根といかの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 751kcal/3.2g/38.3g	魚介のクリーム煮 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 713kcal/3.3g/35.9g	韓国風牛肉炒め 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 532kcal/3.2g/26.2g	鯛の白ワイン蒸し ほうれん草のバターソテー 豆腐サラダ ご飯 すまし汁 果物 557kcal/3.2g/26.9g	黒酢酢豚 蓮根金平 春菊とカニカマのみぞれかけ ご飯 すまし汁 デザート 682kcal/3.2g/21.3g		豚肉のソテー にんにくソース 海老とそら豆の炒め物 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物 702kcal/3.2g/27.6g

食事予約表は 5月12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