



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25日(日)～5月31日(土)



	25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
朝食	朝A定食 五彩蒸しの含め煮 アスパラサラダ 味付けのり ご飯 みそ汁 449kcal/2.9g/13.0g	鮭の塩焼き 小松菜のなめたけ和え 梅干し ご飯 みそ汁 460kcal/3.2g/19.3g	竹輪の炊き合わせ ブロッコリーのおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 415kcal/2.9g/13.5g	鰯の開き 豆苗としめじのお浸し 納豆 ご飯 みそ汁 473kcal/3.0g/24.2g	肉団子の旨煮 もやしのゆかり和え フルーツ ご飯 みそ汁 560kcal/2.9g/23.0g	菜めし粥 三種盛り合わせ オクラのポン酢和え 梅干し みそ汁 312kcal/3.3g/12.7g	ふくさ焼き なめこおろし 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/20.2g
	朝B定食 ハムとトマトの ココット アスパラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 687kcal/2.9g/28.1g	野菜のスープ煮 小松菜のなめたけ和え フルーツ レーズンドッグ ミルク 524kcal/2.9g/16.8g	ミートボール ブロッコリーのおかか和え フルーツ イギリスパン ミルク 635kcal/2.9g/28.1g	クラムチャウダー 豆苗としめじのお浸し チーズ トースト ミルク 619kcal/2.9g/27.5g	スクランブルエッグと マカロニサラダ フルーツ ロールパン ミルク 684kcal/2.8g/24.9g	ポトのたらこマヨ焼と オクラサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 563kcal/2.7g/17.2g	ウインナーのカレー ソテーとミニグラタン フルーツ トースト ミルク 660kcal/2.9g/20.0g
昼食	昼A定食 赤魚の照り煮 しろ菜のおかか和え フルーツ ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g/19.1g	鶏肉の治部煮 ほうれん草の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 553kcal/3.0g/22.6g	鯖の塩焼き さつま芋サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 559kcal/3.0g/21.8g	☆鶏のから揚げ ふきの新香和え ぶどうゼリー ご飯 みそ汁 686kcal/3.0g/24.6g	太刀魚のムニエル チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 ご飯 みそ汁 562kcal/3.0g/19.6g	鰯のピリ辛煮 ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 すまし汁 511kcal/3.1g/26.1g	牛肉の ケチャップ炒め ごぼうサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 521kcal/3.0g/22.8g
	昼B定食 衣笠丼 竹輪の天ぷら しろ菜のおかか和え みそ汁 541kcal/3.0g/20.3g	ベーコンとキャベツの ペペロンチーノ ほうれん草の錦糸和え フルーツ ポタージュスープ 596kcal/3.1g/19.7g	えびピラフ さつま芋サラダ フルーツ コンソメスープ 483kcal/3.0g/16.3g	明太温玉 ぶっかけうどん(温) ふきの新香和え ぶどうゼリー 474kcal/3.2g/19.7g	白湯ラーメン チンゲン菜と椎茸のさっと煮 杏仁豆腐 400kcal/3.3g/15.4g	貝柱と野菜の かき揚げ ピーマンとじゃこの炒め物 長芋の柚子和え ご飯 すまし汁 548kcal/3.1g/17.7g	♪タラの 野菜あんかけ丼 ごぼうサラダ フルーツ みそ汁 563kcal/2.9g/21.3g
夕食	夕A定食 牛肉の朴葉焼き 大根のカニカマあんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 556kcal/3.2g/28.4g	白身魚の西京焼き 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 620kcal/3.2g/28.8g	☆肉じゃが アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 573kcal/3.3g/27.6g	☆ぶりの煮付け あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.2g/25.4g	牛肉の甘辛炒め 里芋のにっころがし イカの香味和え ご飯 すまし汁 デザート 596kcal/3.1g/29.0g	鶏肉のねぎ塩ダレ いわしつみれの煮物 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 614kcal/3.2g/28.9g	鮭の山路焼き にらもやし炒め あさりの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 589kcal/3.2g/30.6g
	夕B定食 さわらの 香味漬け焼き 大根のカニカマあんかけ 春菊のポン酢和え ご飯 すまし汁 果物 542kcal/3.2g/25.0g	とんてき 信田巻きの炊き合わせ れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 696kcal/3.2g/28.8g	カレイときのこの ホイル包み アスパラと小柱の塩炒め 白菜梅肉和え ご飯 すまし汁 果物 519kcal/3.3g/26.9g	豚肉と野菜の チーズソースかけ あったかポテトサラダ 水菜の湯葉和え ご飯 コンソメスープ 果物 690kcal/3.2g/26.3g	☆ミックスフライ 里芋のにっころがし イカの香味和え ご飯 すまし汁 デザート 759kcal/3.2g/24.7g	鯛の照り焼き いわしつみれの煮物 わかめ酢 ご飯 みそ汁 果物 614kcal/3.2g/29.0g	豚肉と茄子の 香味たれ にらもやし炒め あさりの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 668kcal/3.2g/20.7g

食事予約表は 5月19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