



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!

パストラール加古川

2月15日(日)~2月21日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付け海苔 ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/21.3g	千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/14.4g	平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 476kcal/3.0g/19.3g	出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 408kcal/3.4g/13.4g	三種盛り(にしん) 長芋とろろ フルーツ ご飯 みそ汁 381kcal/2.9g/8.2g	焼きししゃも じゃが芋のにつころがし 納豆 ご飯 みそ汁 437kcal/2.9g/18.9g	がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 464kcal/2.9g/12.4g
	朝B定食 ウイナーソーテと アスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 674kcal/3.0g/22.3g	ピーマン肉詰めと 野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 550kcal/2.9g/22.9g	ロールキャベツの コンソメ煮 コーンサラダ チーズ イギリスパン ミルク 563kcal/2.9g/20.7g	ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 548kcal/2.8g/18.0g	目玉焼きと パンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 634kcal/2.8g/20.9g	ハワイアンステーキ マセドアンサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 567kcal/3.0g/21.5g	ミートボールの トマト煮 ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 638kcal/2.9g/19.8g
昼食	昼A定食 ♪鶏の唐揚げ 黒酢あんかけ 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 709kcal/3.1g/27.5g	赤魚の野菜蒸し しろ菜のさっと煮 胡瓜と木耳のごま酢和え ご飯 みそ汁 428kcal/3.0g/21.5g	鯖の高麗焼き 焼売 ぜんまいのナムル ご飯 中華スープ 588kcal/2.9g/25.6g	鶏肉のチーズ焼き さつまいもの金平 レタスとみかんのサラダ ご飯 みそ汁 627kcal/3.0g/23.2g	鰻の南蛮漬 水菜と胡瓜の塩昆布和え ピーチゼリー ご飯 すまし汁 561kcal/2.9g/21.9g	豚肉の生姜焼き チンゲン菜の炒め物 オクラの胡麻和え ご飯 みそ汁 553kcal/3.2g/16.6g	鶏肉の ママレード焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 564kcal/2.9g/20.2g
	昼B定食 ☆そばめし 春菊のかにかま和え フルーツ みそ汁 463kcal/3.1g/15.3g	湯葉うどん しろ菜のさっと煮 胡瓜と木耳のごま酢和え 377kcal/3.0g/12.4g	五目チャーハン 焼売 ぜんまいのナムル 中華スープ 484kcal/3.2g/16.6g	明太子スパゲティ さつまいもの金平 レタスとみかんのサラダ ポタージュスープ 626kcal/3.0g/23.3g	焼肉丼 水菜と胡瓜の塩昆布和え ピーチゼリー すまし汁 572kcal/3.0g/24.8g	とろろ昆布そば チンゲン菜の炒め物 オクラの胡麻和え 456kcal/2.9g/16.8g	めばるの中華炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 523kcal/3.0g/22.4g
夕食	夕A定食 太刀魚の梅しそ焼き 五彩蒸しの銀あんかけ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 627kcal/3.4g/24.5g	牛肉のすき煮 菜の花と小柱のソーテ もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 556kcal/3.1g/34.9g	鶏肉のくわ焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 みそ汁 果物 663kcal/3.2g/27.7g	鮭の ちゃんちゃん焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 649kcal/3.2g/28.7g	☆和風チキンカツ 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 752kcal/3.4g/35.7g	☆特別食 天ぷら盛り合わせ 大根とこんにゃくのそぼろ煮 ほうれん草ときのこのお浸し A かしわご飯 又は B にぎり寿司 5貫 (+500円税別) あら汁 デザート 731kcal/3.3g/31.6g	さわらの菜種焼き 里芋の含め煮 白菜の青じそ風味和え ご飯 みそ汁 果物 558kcal/3.2g/30.4g
	夕B定食 煮豚 五彩蒸しの銀あんかけ オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 753kcal/3.2g/32.5g	カレーのグリル フレッシュトマトソース 菜の花と小柱のソーテ もやしと中華らげの和え物 ご飯 コーンスープ 果物 653kcal/3.2g/29.4g	白身魚フライ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 みそ汁 果物 752kcal/3.3g/34.5g	豚肉の 粒マスタード焼き 冬瓜の葛煮 春菊のなめこ和え ご飯 すまし汁 デザート 729kcal/3.1g/25.3g	鯛のレモン蒸し 竹輪とごぼうの甘辛炒め 山菜の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 607kcal/3.2g/24.9g	☆カレー鍋 里芋の含め煮 白菜の青じそ風味和え ご飯 果物 580kcal/3.1g/18.0g	

食事予約表は 2月 9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