



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

2月22日(日)～2月28日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝食	朝A定食 焼きほっけ  茄子と三つ葉の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/16.5g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー 梅干し ご飯 みそ汁 431kcal/3.1g/11.7g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.9g/24.3g	ツナと野菜の炒め物 ひじきの和風和え 味付け海苔 ご飯 みそ汁 454kcal/2.9g/15.7g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 485kcal/3.0g/17.4g	小柱と三つ葉の卵とじ 里芋のじっくりがし フルーツ ご飯 みそ汁 508kcal/2.9g/17.8g	☆茶粥 三種盛り(海老) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 391kcal/3.1g/12.0g
	朝B定食 オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ フルーツ ロールパン ミルク 620kcal/2.9g/20.9g	クラムチャウダー 青菜のソテー チーズ 抹茶ツイスト ミルク 511kcal/2.9g/23.9g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 535kcal/2.8g/23.0g	ミネストローネ ひじきの和風和え フルーツ トースト ミルク 587kcal/3.0g/17.6g	ウインナーのコーンクリーム煮 玉葱の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 652kcal/3.0g/27.0g	ベーコンとアスパラのソテーとミニグラタン フルーツ イギリスパン ミルク 544kcal/2.8g/16.6g	きのこのココット ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 626kcal/2.9g/28.1g
昼食	昼A定食 カレーのマヨ焼き 小松菜のピーナッツ和え フルーツ ご飯 中華スープ 547kcal/2.9g/22.5g	たらのおろし煮 竹輪と蓮根の炒り煮 パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 512kcal/2.9g/19.9g	☆鶏肉の治部煮 山菜ナムル フルーツ ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/22.2g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 すまし汁 440kcal/2.9g/19.7g	チンジャオロース ほうれん草の和え物 プリン ご飯 すまし汁 526kcal/2.9g/25.9g	鶏肉のタルタル焼き キャベツとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し ご飯 赤だし 606kcal/3.1g/26.7g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 680kcal/2.9g/20.4g
	昼B定食 焼きビーフン 小松菜のピーナッツ和え フルーツ 中華スープ 454kcal/3.0g/18.3g	☆明太高菜ピラフ 竹輪と蓮根の炒り煮 パプリカのマリネ すまし汁 538kcal/3.4g/16.3g	醤油ラーメン 山菜ナムル  フルーツ 400kcal/3.1g/17.8g	オムライスクリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 551kcal/3.0g/17.1g	スパゲティペペロンチーノ ほうれん草の和え物 プリン ボタージュスープ 615kcal/3.1g/20.0g	きつねうどん キャベツとじゃこの炒め物 豆苗としめじのお浸し 433kcal/3.1g/16.3g	☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 653kcal/3.1g/16.1g
夕食	夕食A定食 牛肉のスタミナ炒め さつま揚げの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 617kcal/3.2g/30.8g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのことポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 698kcal/3.2g/28.4g	めばるの甘酢あんかけ 金平ごぼう 菜の花の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.0g/21.7g	牛肉と野菜の旨煮 チンゲン菜のソテー オクラの和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 559kcal/3.2g/28.1g	白身魚の漬け焼き にらもやし炒め わかめとかにかまの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 532kcal/3.2g/24.3g	さわらの西京焼き かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 566kcal/3.0g/29.9g	♪牛肉と茄子の和風トマト煮込み スナッPEndウのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.0g/27.2g
	夕食B定食 鰻の幽庵焼き さつま揚げの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 デザート 585kcal/3.3g/30.9g	ぶりのガーリック焼き いかとアスパラの炒め物 きのことポン酢和え ご飯 みそ汁 果物 656kcal/3.1g/29.6g	豆腐ハンバーグ 金平ごぼう 菜の花の胡麻和え ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.4g/19.4g	鯛の香草焼き チンゲン菜のソテー オクラの和え物 ご飯 みそ汁 果物 542kcal/3.1g/24.2g	☆キムチ鍋 温玉とろろ わかめとかにかまの酢の物 ご飯 果物 531kcal/3.4g/21.5g	豚肉のねぎ塩だれ かぶのそぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.4g/28.4g	鯖の香り揚げ スナッPEndウのソテー もずく酢 ご飯 すまし汁 果物 690kcal/3.0g/24.7g

食事予約表は 2月16日(月) 午後5時までに提出下さい。

予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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