



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

3月1日(日)~3月7日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 471kcal/3.0g/17.9g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル 梅干し ご飯 みそ汁 412kcal/3.3g/14.2g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 ふりかけ ご飯 みそ汁 475kcal/2.9g/20.8g	厚焼き卵 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 444kcal/2.8g/11.9g	七彩ひろうすの 含め煮 キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 463kcal/2.9g/13.4g	焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 411kcal/2.8g/18.9g	三種盛り(いわし) 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 425kcal/2.9g/13.5g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 546kcal/2.9g/19.5g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 546kcal/3.0g/19.1g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 576kcal/2.8g/20.5g	ミートボール 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 659kcal/2.9g/26.7g	ウイナーソーテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 672kcal/2.9g/21.1g	プレーンオムレツと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 539kcal/2.8g/20.8g	海老と野菜のソーテー 小松菜の和え物 フルーツ トースト ミルク 522kcal/2.8g/18.9g
昼食	昼A定食 鶏肉の照り焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 ご飯 すまし汁 545kcal/2.8g/21.8g	かき揚げ 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ ご飯 にらスープ 586kcal/3.0g/13.4g	鯖のねぎ味噌焼き しろ菜の湯葉和え グレープゼリー ご飯 すまし汁 554kcal/2.9g/22.1g	豚肉の オイスター炒め 茄子の煮物 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 560kcal/3.1g/17.5g	☆太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 フルーツ ご飯 すまし汁 586kcal/3.0g/23.7g	赤魚の塩こうじ蒸し チンゲン菜のソーテー フルーツ ご飯 みそ汁 452kcal/3.0g/19.6g	鰯のおろし煮 ふきの炒り煮 春雨の胡麻酢和え ご飯 みそ汁 562kcal/3.1g/22.1g
	昼B定食 お好み焼き 人参と筍の炒め物 インゲンとコーンの和え物 すまし汁 427kcal/3.0g/14.4g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン 胡瓜とかにかまの和え物 フルーツ にらスープ 445kcal/3.1g/15.6g	スパゲティ カルボナーラ グリーンサラダ グレープゼリー コンソメスープ 670kcal/3.0g/24.5g	バクダン丼 茄子の煮物 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 531kcal/3.1g/20.0g	にゅうめん 五目煮豆 フルーツ 479kcal/3.4g/22.2g	野菜たっぷり ラーメン 焼売 フルーツ 450kcal/3.0g/18.4g	麻婆茄子 ふきの炒り煮 春雨の胡麻酢和え ご飯 中華スープ 584kcal/3.0g/17.9g
夕食	夕A定食 カレーのホイル焼き 卵の花 牛蒡サラダ 赤飯 みそ汁 果物 544kcal/3.2g/30.5g	牛肉の朴葉焼き ピーマンと小柱の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 漬物 デザート 611kcal/3.4g/33.7g	ひなまつり 山菜ちらし寿司 生麩田楽 菜の花のお浸し	☆ぶり大根 蓮根金平 水菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 594kcal/3.2g/26.3g	☆ちゃんこ鍋 あさりとアスパラの炒め物 オクラのおかか和え ご飯 果物 574kcal/3.2g/27.4g	豚肉ときのこの 醤油炒め 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 569kcal/3.1g/18.0g	牛肉と帆立の 塩炒め 海鮮チヂミ 菜の花の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 603kcal/3.2g/31.0g
	夕B定食 黒酢酢豚 卵の花 牛蒡サラダ 赤飯 みそ汁 果物 748kcal/3.3g/25.6g	鯛の煮付け ピーマンと小柱の炒め物 冷奴 ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.1g/31.8g	吸物 デザート ひなあられ	スコッチエッグ 蓮根金平 水菜の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 729kcal/3.4g/30.5g	☆チキンソーテー ガーリックソース あさりとアスパラの炒め物 オクラのおかか和え ご飯 かき玉汁 果物 645kcal/3.2g/27.6g	白身魚の 白ワイン蒸し 南瓜のいとこ煮 しろ菜のすだち和え ご飯 すまし汁 果物 500kcal/3.2g/23.9g	♪鮭のクリーム煮 海鮮チヂミ 菜の花の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 764kcal/3.4g/35.2g

食事予約表は 2月23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