



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strール加古川  
3月8日(日)~3月14日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)							
朝食	朝A定食 厚揚げの野菜あんかけ カリフラワーの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 407kcal/2.8g/13.8g	朝B定食 巣ごもり卵 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 460kcal/2.9g/15.0g	朝A定食 笹かまの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 403kcal/3.1g/13.4g	朝B定食 ☆海苔入り 出し巻き玉子 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 434kcal/3.4g/12.9g	朝A定食 ☆鮭の塩焼き いんげんの胡麻よごし 納豆 ご飯 みそ汁 498kcal/2.9g/24.7g	朝B定食 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーサラダ フルーツ ご飯 みそ汁 488kcal/2.9g/17.3g	朝A定食 三種盛り(にしん) 大根なます 納豆 ご飯 みそ汁 406kcal/2.9g/11.8g							
	朝B定食 ポークビーンズ カリフラワーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 664kcal/3.0g/24.0g	朝A定食 ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 577kcal/2.8g/16.4g	朝B定食 野菜のココット チンゲン菜のなめたけ和え フルーツ イギリスパン ミルク 604kcal/2.9g/24.9g	朝A定食 さつまいもと小柱の クリーム煮 オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 636kcal/3.1g/23.2g	朝B定食 ポトフ いんげんの胡麻よごし フルーツ ロールパン ミルク 648kcal/3.1g/19.4g	朝A定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 576kcal/3.1g/24.2g	朝B定食 ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 648kcal/2.8g/23.9g							
昼食	昼A定食 コロッセ2種盛り ピーマンの時雨煮 フルーツ ご飯 みそ汁 644kcal/3.1g/13.4g	昼B定食 温玉肉そば ピーマンの時雨煮 フルーツ 466kcal/3.0g/24.7g	昼A定食 豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 536kcal/3.0g/18.1g	昼B定食 五目チャーハン 長芋の白煮 フルーツ みそ汁 550kcal/3.0g/16.0g	昼A定食 白身魚のマヨ焼き たたき胡瓜 白菜のお浸し ご飯 みそ汁 535kcal/3.0g/20.8g	昼B定食 焼きうどん たたき胡瓜 白菜のお浸し みそ汁 447kcal/3.1g/15.5g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 きのこのソテー フルーツ ご飯 すまし汁 569kcal/2.9g/20.5g	昼B定食 ☆ミックスサンド (ハム・卵) きのこのソテー フルーツ パンブキンスープ 551kcal/3.3g/19.1g	昼A定食 鰯の味噌煮 ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 513kcal/3.0g/23.9g	昼B定食 梅かつぱ巻きと ミニうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジゼリー 545kcal/3.0g/16.9g	昼A定食 赤魚の照り焼き しる菜の昆布和え フルーツ ご飯 すまし汁 469kcal/2.9g/18.5g	昼B定食 マッシュルームの ミートドリア しる菜のソテー フルーツ コーンスープ 641kcal/3.3g/24.1g	昼A定食 豚肉と焼き豆腐の 旨煮 パプリカとツナの炒め物 ぜんまいのナムル ご飯 みそ汁 548kcal/3.0g/21.5g	昼B定食 ♪海老塩ラーメン 餃子 ぜんまいのナムル 479kcal/3.4g/21.0g
	夕A定食 チキンピカタ ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 699kcal/3.2g/30.3g	夕B定食 鯛のうに焼き ほうれん草のソテー 変わり奴 ご飯 すまし汁 果物 547kcal/3.1g/28.7g	夕A定食 お刺身3種 盛り合わせ 根菜煮 胡瓜ときのこのサーサイ和え ご飯 すまし汁 デザート 571kcal/3.2g/23.9g	夕B定食 牛肉の甘辛炒め 根菜煮 胡瓜ときのこのサーサイ和え ご飯 すまし汁 デザート 610kcal/3.3g/26.8g	夕A定食 豚肉の アーモンド焼き 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 684kcal/3.0g/25.2g	夕B定食 カレイのムニエル 大根のかにかまあんかけ 野菜のピクルス ご飯 すまし汁 果物 612kcal/3.1g/24.8g	夕A定食 さわらの煮付け 牛蒡の炒り煮 キャベツのじゃこ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 543kcal/3.4g/28.4g	夕B定食 牛肉の野菜巻き 牛蒡の炒り煮 キャベツのじゃこ和え ご飯 みそ汁 果物 619kcal/3.2g/33.2g	夕A定食 鶏肉の粕漬け焼き がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 デザート 719kcal/3.1g/28.9g	夕B定食 海鮮八宝菜 がんもの炊き合わせ 菊菜の辛子和え ご飯 かきたま汁 デザート 656kcal/3.3g/30.9g	夕A定食 きりたんぼ鍋 卵ときくらげの炒め物 菜の花のゆず和え ご飯 果物 753kcal/3.0g/31.1g	夕B定食 めばるの竜田揚げ 卵ときくらげの炒め物 菜の花のゆず和え ご飯 みそ汁 果物 701kcal/3.2g/30.4g	夕A定食 ぶりの塩焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 552kcal/3.1g/22.8g	夕B定食 鶏肉と野菜の チーズソースがけ ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 果物 623kcal/3.2g/22.8g

食事予約表は 3月2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