



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15日(日)~3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 竹輪の炊き合わせ もやしの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 393kcal/3.0g/13.2g	朝A定食 ふくさ焼き スナップエンドウの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 435kcal/3.4g/18.4g	朝A定食 鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 487kcal/2.7g/18.6g	朝A定食 明太子入り 出し巻き玉子 牛蒡のマヨ和え 納豆 ご飯 みそ汁 478kcal/2.7g/18.4g	朝A定食 ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 405kcal/2.9g/13.9g	朝A定食 がんもの煮物 アスパラのくるみ和え 納豆 ご飯 みそ汁 489kcal/2.9g/18.2g	朝A定食 さんまの干物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 493kcal/2.9g/19.4g
	朝B定食 ウインナーと 野菜のソテー もやしの和え物 チーズ ロールパン ミルク 599kcal/2.9g/21.6g	朝B定食 やわらか団子の コンソメ煮 スナップエンドウの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 559kcal/2.8g/22.0g	朝B定食 チーズオムレツ ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 533kcal/2.8g/18.8g	朝B定食 チンゲン菜のソテー 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 524kcal/2.9g/14.4g	朝B定食 魚介のクリーム煮 オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 681kcal/3.1g/27.5g	朝B定食 ピーマンの肉詰め アスパラのくるみ和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 635kcal/2.8g/25.2g	朝B定食 目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 557kcal/2.7g/18.7g
昼食	昼A定食 鰯のゴマ照り焼き 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 492kcal/3.0g/21.0g	昼A定食 太刀魚の バター醤油焼き。 豆苗ときのこの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 619kcal/2.9g/19.5g	♪豚肉と玉ねぎの 中華風焼き肉 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え ご飯 すまし汁 501kcal/2.9g/15.9g	白身魚のフリッター 蓮根金平 フルーツ ご飯 みそ汁 621kcal/3.0g/25.7g	鶏肉の塩麴焼き インゲンの和ドレ和え みつ豆 ご飯 みそ汁 569kcal/3.0g/21.6g	たらの梅しそ焼き ニラのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 483kcal/3.2g/20.4g	カレイのパン粉焼き キャベツのザーサイ和え フルーツ ご飯 みそ汁 559kcal/3.2g/23.3g
	昼B定食 皿うどん 大根の梅ドレ和え 青りんごゼリー 中華スープ 484kcal/3.0g/15.0g	☆角煮チャーハン 豆苗ときのこの和え物 フルーツ みそ汁 664kcal/2.9g/11.9g	☆きつねちらし寿司 冬瓜の枝豆あんかけ しる菜のおかか和え すまし汁 541kcal/3.0g/16.9g	とろろ昆布そば 蓮根金平 フルーツ 391kcal/2.9g/11.1g	☆カレーきしめん インゲンの和ドレ和え みつ豆 465kcal/2.9g/15.9g	木の葉丼 ニラのお浸し フルーツ みそ汁 577kcal/2.9g/18.1g	和風きのこスパゲティ キャベツのザーサイ和え フルーツ コンソメスープ 493kcal/3.0g/17.4g
夕食	夕A定食 牛肉の柳川風煮 アスパラと小柱の炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 552kcal/3.0g/34.0g	鶏肉のもろみ焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 670kcal/3.4g/30.1g	ぶりの幽庵焼き 南瓜の煮付け 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 果物 557kcal/3.0g/25.9g	豚ロースの生姜焼き 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 627kcal/3.1g/21.2g	☆特別食 大人様ワンプレート 海老フライ ハンバーグ デミグラスソース パスタ ポテトサラダ チキンライス 793kcal/3.4g/21.7g	鶏肉とじゃが芋の 甘辛煮 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 668kcal/3.1g/27.0g	豚肉と野菜の旨煮 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 627kcal/3.1g/18.9g
	夕B定食 さわらのホイル焼き アスパラと小柱の炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 デザート 533kcal/2.8g/31.1g	鯛のムニエル バジルソース 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 果物 656kcal/3.3g/32.3g	☆牛かつ飯 南瓜の煮付け 菊菜の海苔和え みそ汁 果物 746kcal/3.4g/34.2g	めばるのソテー にんにくソース 茄子の揚げ浸し なます ご飯 すまし汁 果物 671kcal/3.1g/22.8g	銀鮭の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 果物 598kcal/3.1g/27.7g	帆立の中華風炒め 点心盛り合わせ 大根の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 619kcal/3.3g/26.9g	

食事予約表は 3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