



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22日(日)~3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<br>高野豆腐の含め煮<br>菜の花の和え物<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>454kcal/2.8g/18.9g                 | ☆茶粥<br>三種盛り<br>フルーツ<br>梅干し みそ汁<br>361kcal/3.3g/7.6g                             | ☆鮭の塩焼き<br>菊菜の和え物<br>らっきょう漬け<br>ご飯 みそ汁<br>445kcal/2.8g/19.8g                     | はんぺんのおろし煮<br>じゃが芋と三つ葉の和え物<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>429kcal/3.1g/16.0g        | 三種盛り(いわし)<br>ブロッコリーの和ドレ和え<br>ふりかけ<br>ご飯 みそ汁<br>412kcal/2.9g/14.3g             | 肉団子の旨煮<br>大根サラダ<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>470kcal/2.9g/20.3g                    | 干草焼き<br>カリフラワーのレモン和え<br>味付け海苔<br>ご飯 みそ汁<br>433kcal/2.9g/16.4g                  |
|    | 朝B定食<br>チーズ入り<br>スクランブルエッグ<br>菜の花の和え物<br>ヨーグルト<br>ロールパン ミルク<br>645kcal/2.9g/28.4g | フレンチトースト<br>茹で野菜サラダ<br>フルーツ<br>ミルク<br>590kcal/2.7g/25.0g                        | 豆のスープ煮<br>菊菜の和え物<br>チーズ<br>イギリスパン ミルク<br>513kcal/3.0g/19.4g                     | じゃが芋のたらこマヨと<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト<br>トースト<br>ミルク<br>575kcal/2.7g/17.8g     | ミネストローネ<br>ブロッコリーの和ドレ和え<br>フルーツ<br>ロールパン ミルク<br>680kcal/3.2g/21.2g            | ベーコンエッグ<br>大根サラダ<br>フルーツ<br>イギリスパン ミルク<br>609kcal/2.7g/21.4g               | ロールキャベツの<br>コンソメ煮<br>カリフラワーのレモン和え<br>フルーツ<br>トースト ミルク<br>533kcal/2.8g/18.5g    |
| 昼食 | 昼A定食<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーのカニカマ和え<br>フルーツ<br>ご飯 すまし汁<br>543kcal/2.8g/22.0g        | 白身魚の照り煮<br>豆苗の炒め物<br>胡瓜の甘酢和え<br>ご飯 みそ汁<br>428kcal/2.8g/21.8g                    | ☆おすすめ定食<br>加古川名物<br>恵幸川汁<br>(えこがわじる)  | 豚肉とピーマンの<br>炒め物<br>シューマイ<br>えのきの梅和え<br>ご飯 中華スープ<br>495kcal/3.1g/19.0g  | 鶏肉のゆず塩焼き<br>ぜんまいの煮物<br>春雨の酢の物<br>ご飯 すまし汁<br>576kcal/3.0g/22.3g                | 鯖の味噌煮<br>小松菜の錦糸和え<br>グレープゼリー<br>ご飯 すまし汁<br>521kcal/3.0g/22.2g              | 赤魚の中華蒸し<br>じゃが芋金平<br>フルーツ<br>ご飯 すまし汁<br>588kcal/2.8g/18.3g                     |
|    | 昼B定食<br>イカ天そば<br>ブロッコリーのカニカマ和え<br>フルーツ<br>444kcal/3.0g/18.8g                      | ビビンバ丼<br>豆苗の炒め物<br>胡瓜の甘酢和え<br>みそ汁<br>564kcal/3.2g/28.6g                         | 鰯の利休焼き<br>ひじき煮<br>炊き込みご飯<br>578kcal/3.3g/27.5g                                  | 醤油ラーメン<br>シューマイ<br>えのきの梅和え<br>458kcal/3.3g/22.2g                       | カニカマとレタスの<br>チャーハン<br>ぜんまいの煮物<br>春雨の酢の物<br>すまし汁<br>456kcal/3.0g/13.9g         | 湯葉うどん<br>小松菜の錦糸和え<br>グレープゼリー<br>432kcal/2.9g/11.5g                         | 坦々麺<br>じゃが芋金平<br>フルーツ<br>661kcal/2.9g/32.9g                                    |
| 夕食 | 夕A定食<br>さわらの香草漬け焼き<br>ごぼうの黒胡椒炒め<br>サーモンマリネ<br>ご飯 みそ汁 果物<br>583kcal/3.2g/28.3g     | 鶏肉の<br>葱味噌焼き<br>イカと冬瓜のあんかけ<br>小松菜のピーナッツ和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>656kcal/3.3g/29.2g   | 牛肉の時雨煮<br>キャベツの山椒炒め<br>アスパラと海老のマヨ和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>615kcal/3.0g/30.3g         | ぶりの照り焼き<br>しる菜のさっと煮<br>長芋の海苔和え<br>ご飯 みそ汁 漬物 デザート<br>580kcal/3.0g/27.8g | 鯛の塩焼き<br>さつま芋の昆布煮<br>オクラの生姜和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>557kcal/3.0g/23.2g              | 豚肉と白菜の重ね蒸し<br>卵の花<br>インゲンのお浸し<br>ご飯 みそ汁 果物<br>562kcal/3.0g/24.9g           | 鶏肉のくわ焼き<br>野沢菜ときのこの炒め物<br>♪青菜としらすのおかかポン酢和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>595kcal/3.2g/25.8g  |
|    | 夕B定食<br>牛肉の赤ワイン煮<br>ごぼうの黒胡椒炒め<br>サーモンマリネ<br>ご飯 パンプキンスープ 果物<br>690kcal/3.4g/36.9g  | カツオと<br>野菜のフライ<br>イカと冬瓜のあんかけ<br>小松菜のピーナッツ和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>688kcal/3.4g/21.3g | めばるの<br>甘酢あんかけ<br>キャベツの山椒炒め<br>アスパラと海老のマヨ和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>615kcal/3.0g/25.6g | チキン南蛮<br>しる菜のさっと煮<br>長芋の海苔和え<br>ご飯 みそ汁 デザート<br>694kcal/3.2g/32.3g      | 牛しゃぶと蒸し野菜<br>の胡麻だれ<br>さつま芋の昆布煮<br>オクラの生姜和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>637kcal/3.1g/30.8g | ☆サーモンとホタテの<br>カルパッチョ<br>卵の花<br>インゲンのお浸し<br>ご飯 みそ汁 果物<br>526kcal/2.8g/19.9g | 天ぷら盛り合わせ<br>野沢菜ときのこの炒め物<br>♪青菜としらすのおかかポン酢和え<br>ご飯 みそ汁 果物<br>646kcal/3.3g/22.4g |

食事予約表は 3月16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