



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29日(日)~4月4日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
朝食	朝A定食 ほっけの開き もやしの和え物 佃煮 ご飯 みそ汁 426kcal/3.0g/17.5g	小柱と三つ葉の卵とじ いんげんとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 478kcal/2.9g/21.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ ご飯 みそ汁 460kcal/3.0g/12.7g	三種盛り(海老) 玉葱の甘辛煮 梅干し ご飯 みそ汁 429kcal/3.4g/17.0g	☆鮭の塩焼き ふきのくすみ和え フルーツ ご飯 みそ汁 494kcal/2.9g/19.8g	炒り玉子 人参サラダ 納豆 ご飯 みそ汁 466kcal/2.9g/19.2g	厚揚げの野菜あんかけ 牛蒡のサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/13.4g
	朝B定食 野菜のココット もやしの和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 661kcal/2.9g/29.5g	ハムステーキとコールスローサラダ フルーツ あんぱん ミルク 546kcal/2.9g/21.8g	ポトフ カリフラワーの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 587kcal/2.9g/17.5g	スペイン風オムレツ オニオンサラダ チーズ トースト ミルク 569kcal/2.8g/21.1g	ベーコンと野菜のソテー ふきのくすみ和え フルーツ ロールパン ミルク 640kcal/2.9g/18.9g	はんぺんのチーズ焼 人参サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 530kcal/2.9g/17.0g	魚肉ソーセージのコーンクリーム煮 牛蒡のサラダ ヨーグルト トースト ミルク 633kcal/3.1g/23.9g
昼食	昼A定食 鮭のタルタル焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 すまし汁 672kcal/3.0g/28.9g	鶏のさっぱり煮 チンゲン菜の胡麻和え フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 593kcal/2.8g/24.7g	鰯の煮付け 蓮根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 536kcal/2.8g/23.3g	♪鶏肉とキャベツのコンソメガリバタ炒め オクラのおかか和え ブルーベリーゼリー ご飯 すまし汁 582kcal/2.9g/21.5g	麻婆豆腐 ほうれん草の煮浸し もやしの中華和え ご飯 わかめスープ 595kcal/3.0g/25.3g	☆鶏天 里芋の煮ころがし 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 653kcal/3.0g/23.9g	鯖の高麗焼き 冬瓜ヒスイ煮 フルーツ ご飯 みそ汁 550kcal/3.0g/22.8g
	昼B定食 他人丼(豚) 五目豆 ピーマンの焼き浸し すまし汁 688kcal/3.0g/30.9g	ワンタンメン チンゲン菜の胡麻和え フルーツヨーグルト 408kcal/3.0g/21.0g	空豆のバターピラフ 蓮根サラダ フルーツ きのこスープ 519kcal/3.0g/16.0g	スープスパゲティ グリーンサラダ ブルーベリーゼリー 559kcal/3.0g/27.0g	たぬきそば ほうれん草の煮浸し もやしの中華和え 426kcal/2.9g/19.4g	盛岡じゃじゃ麺 里芋の煮ころがし 小松菜の海苔和え すまし汁 516kcal/3.3g/18.6g	☆牛肉コロッケ 冬瓜ヒスイ煮 フルーツ ご飯 みそ汁 670kcal/3.1g/13.5g
夕食	☆新じゃがと牛肉の煮物 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 545kcal/3.2g/23.2g	カレイの照り焼き 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 535kcal/3.1g/25.5g	☆おでん 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 果物 645kcal/3.2g/32.0g	白身魚のフライ 菜の花と小柱の炒め物 水菜の和え物 赤飯 みそ汁 果物 700kcal/3.3g/37.1g	めばるの和風パン粉焼き いかとアスパラのソテー 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 果物 597kcal/3.2g/30.6g	ぶりの塩焼き 南瓜の田舎煮 チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 599kcal/3.2g/26.5g	☆散らし寿司 豆苗ともやしの炒め物 焼き茄子 すまし汁 果物 539kcal/3.3g/22.0g
	夕B定食 鯛のグリルフレッシュマトソース 蓮根の金平 春雨のカニ風味和え ご飯 みそ汁 果物 658kcal/3.1g/24.7g	とんてき 大根のたらこ炒め わけぎの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 果物 699kcal/3.0g/25.8g	さわらの黄身焼き 長芋のそぼろあんかけ 青菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 果物 620kcal/2.9g/33.4g	牛肉の香味焼き 菜の花と小柱の炒め物 水菜の和え物 赤飯 みそ汁 果物 595kcal/3.2g/32.9g	クリームシチュー いかとアスパラのソテー 彩りサラダ ご飯 果物 747kcal/3.4g/30.2g	和風ハンバーグ 南瓜の田舎煮 チンゲン菜とじゃこの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 698kcal/3.4g/27.6g	煮豚 豆苗ともやしの炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 果物 669kcal/3.1g/31.0g

食事予約表は 3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