



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

4月5日(日)~4月11日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
朝食	朝A定食 鮭の塩焼き アスパラのお浸し 味付け海苔 ご飯 みそ汁 463kcal/2.9g/21.6g	朝A定食 千草焼き ふきの青煮 フルーツ ご飯 みそ汁 465kcal/2.9g/15.0g	朝A定食 平天の煮物 キャベツの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 463kcal/2.9g/18.9g	朝A定食 出し巻き玉子(海苔) ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 397kcal/3.4g/13.3g	朝A定食 三種盛り(にしん) 玉葱の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 382kcal/2.8g/7.7g	朝A定食 焼きたらこ オクラの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 424kcal/3.1g/20.3g	朝A定食 がんもの旨煮 ワカメの和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 449kcal/2.9g/12.4g
	朝B定食 ウイナーソテーとアスパラサラダ フルーツ ロールパン ミルク 652kcal/2.9g/22.3g	朝B定食 ピーマン肉詰めと野菜サラダ フルーツ レーズンドッグ ミルク 597kcal/2.8g/22.9g	朝B定食 カレーパスタスープ キャベツの和え物 チーズ イギリスパン ミルク 584kcal/2.9g/20.3g	朝B定食 ジャーマンポテト ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 547kcal/2.7g/17.9g	朝B定食 目玉焼きとパンプキンサラダ フルーツ ロールパン ミルク 646kcal/2.7g/21.1g	朝B定食 魚肉ソーセージと野菜のスープ煮 オクラの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 585kcal/3.0g/18.8g	朝B定食 ミートボール ワカメの和え物 ヨーグルト トースト ミルク 628kcal/2.9g/21.4g
昼食	昼A定食 筑前煮 春菊のかにかま和え フルーツ ご飯 みそ汁 572kcal/3.0g/21.2g	昼A定食 太刀魚のカレー風味フライ 蓮根の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 627kcal/3.0g/23.1g	昼A定食 赤魚のおろし煮 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト ご飯 みそ汁 554kcal/3.0g/22.0g	昼A定食 牛肉とエリンギのオイスター炒め 竹輪の磯辺揚げ 山菜ナムル ご飯 みそ汁 540kcal/3.2g/26.3g	昼A定食 白身魚の南蛮漬け 水菜の辛子和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 563kcal/2.9g/21.5g	昼A定食 ♪鯖のごまマヨ焼き 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 616kcal/2.9g/23.7g	昼A定食 鶏肉の照り焼き いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 561kcal/2.9g/19.9g
	昼B定食 えび玉とじ丼 春菊のかにかま和え フルーツ みそ汁 561kcal/3.0g/22.6g	昼B定食 焼きそば 蓮根の炒め物 しろ菜のお浸し みそ汁 537kcal/3.0g/17.9g	昼B定食 韓国風キムチチャーハン 切干大根のしのだ煮 フルーツヨーグルト みそ汁 566kcal/3.2g/18.0g	昼B定食 ぶっかけ明太とろろうどん(温) 竹輪の磯辺揚げ 山菜ナムル 481kcal/3.1g/14.7g	昼B定食 スパゲティナポリタン 水菜の辛子和え オレンジゼリー コンソメスープ 554kcal/3.0g/17.9g	昼B定食 柚子あんかけそば 長芋の白煮 フルーツ 372kcal/2.8g/11.1g	昼B定食 海鮮野菜炒め いんげんのマスタード和え フルーツ ご飯 すまし汁 467kcal/3.0g/17.7g
夕食	夕A定食 さわらの生姜煮 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 628kcal/3.2g/27.8g	夕A定食 豚肉と野菜の旨煮 小松菜のソテー 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 535kcal/3.2g/16.2g	夕A定食 鶏肉の西京焼き 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 689kcal/3.2g/25.8g	夕A定食 ぶりの漬け焼き 冬瓜の葛煮 さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 573kcal/3.1g/25.7g	夕A定食 ☆和風チキンカツ 金平牛蒡 きゅうりの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 688kcal/3.3g/35.8g	夕A定食 牛肉の野菜巻き 大根田楽 ほうれん草の炒り卵和え ご飯 すまし汁 果物 626kcal/3.2g/33.0g	夕A定食 ☆春野菜の天ぷら かぶとチンゲン菜の煮物 白菜の青じそ風味和え ご飯 赤だし 果物 689kcal/3.2g/21.7g
	夕B定食 牛肉と野菜の五目炒め 揚げ出し豆腐 オクラのゆず胡椒和え ご飯 すまし汁 デザート 689kcal/3.2g/30.8g	夕B定食 鯛のバター醤油焼き 小松菜のソテー 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 果物 552kcal/3.3g/25.6g	夕B定食 お刺身3種盛り合わせ 茄子の煮浸し いかの香味和え ご飯 すまし汁 果物 560kcal/3.2g/25.6g	夕B定食 豚ロースのソテー刻み山葵ソース添え 冬瓜の葛煮 さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 670kcal/3.2g/25.3g	夕B定食 鮭のホイル焼き 金平牛蒡 きゅうりの酢の物 ご飯 みそ汁 果物 578kcal/3.2g/27.2g	夕B定食 カレイのムニエル 大根田楽 ほうれん草の炒り卵和え ご飯 コーンスープ 果物 640kcal/3.3g/28.0g	夕B定食 豚肉ときのこの醤油炒め かぶとチンゲン菜の煮物 白菜の青じそ風味和え ご飯 赤だし 果物 510kcal/3.1g/14.6g

食事予約表は 3月30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