



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12日(日)~4月18日(土)



熱量/塩分/蛋白質

		12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
朝食	朝A定食	焼きほっけ 茄子と三つ葉の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 456kcal/2.9g/22.2g	厚揚げの炊き合わせ 青菜のソテー フルーツ ご飯 みそ汁 426kcal/2.8g/12.2g	☆鮭の塩焼き インゲンの和ドレ和え 梅干し ご飯 みそ汁 450kcal/3.0g/19.3g	厚焼き卵 ひじきの和え物 ふりかけ ご飯 みそ汁 412kcal/2.8g/12.7g	竹輪の煮物 玉葱のしそ和え 納豆 ご飯 みそ汁 454kcal/3.0g/17.3g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ 里芋のじっくりがし フルーツ ご飯 みそ汁 504kcal/2.9g/19.5g	☆菜めし粥 三種盛り(小柱) ブロッコリーの胡麻マヨ和え 梅干し みそ汁 384kcal/3.1g/12.2g
	朝B定食	オムレツ(デミソース)とキャロットサラダ チーズ ロールパン ミルク 594kcal/3.0g/22.5g	クラムチャウダー 青菜のソテー フルーツ 抹茶ツイスト ミルク 585kcal/2.9g/22.5g	スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 579kcal/2.8g/23.0g	ミネストローネ ひじきの和え物 フルーツ トースト ミルク 607kcal/3.0g/18.4g	きのこのココット コーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 700kcal/3.0g/31.3g	ロールキャベツ 海藻サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 577kcal/2.9g/18.5g	ウインナーのコーンクリーム煮 ブロッコリーの胡麻マヨ和え フルーツ トースト ミルク 673kcal/2.9g/23.2g
昼食	昼A定食	豚肉の生姜焼き 小松菜のさっと煮 ぜんまいのナムル ご飯 すまし汁 524kcal/3.0g/15.7g	カレイの変わり焼き パプリカのマリネ ピーチゼリー ご飯 すまし汁 497kcal/2.8g/20.9g	☆鶏肉の治部煮 竹輪と人参の金平 フルーツ ご飯 みそ汁 578kcal/3.0g/22.3g	赤魚の煮つけ 長芋の炊き合わせ レタスのさっぱり和え ご飯 みそ汁 467kcal/3.0g/20.8g	牛肉の旨塩炒め ほうれん草のツナ和え フルーツ ご飯 すまし汁 473kcal/3.0g/22.9g	鶏肉の七味焼き レンコンの煮物 豆苗としめじのお浸し ご飯 中華スープ 565kcal/2.8g/24.4g	太刀魚のパン粉焼き コールスローサラダ フルーツ ご飯 オニオンスープ 620kcal/3.0g/19.5g
	昼B定食	とろろ昆布うどん 小松菜のさっと煮 ぜんまいのナムル 387kcal/3.1g/9.7g	エビ高菜ピラフ パプリカのマリネ ピーチゼリー すまし汁 509kcal/3.1g/19.2g	貝だし塩ラーメン 竹輪と人参の金平 フルーツ 424kcal/3.1g/17.4g	オムライス クリームソース レタスのさっぱり和え フルーツ コンソメスープ 598kcal/3.0g/17.4g	菜の花としらすのペペロンチーノ ほうれん草のツナ和え フルーツ ポタージュスープ 533kcal/3.0g/21.7g	山菜わかめそば レンコンの煮物 豆苗としめじのお浸し 383kcal/3.0g/14.9g	☆ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツ 637kcal/3.0g/17.2g
夕食	夕A定食	鱈の幽庵焼き 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 果物 559kcal/3.2g/27.6g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 デザート 682kcal/3.2g/28.5g	めばるの甘酢あんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 643kcal/3.0g/29.6g	鶏肉の梅しそ焼き 牛蒡の炒り煮 オクラのわさび和え ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.1g/23.2g	♪白身魚のソテー 和風玉ねぎソース 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 漬物 果物 509kcal/3.2g/26.0g	☆特別食 鯛の春散らし寿司 桜海老と空豆のかき揚げ 698kcal/3.1g/36.6g	牛肉のすき煮 茄子の揚げ浸し インゲンのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 698kcal/3.1g/36.6g
	夕B定食	牛肉のスタミナ炒め 里芋の揚げ出し 菜の花の胡麻和え ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.2g/30.0g	さわらの香草焼き いかとアスパラの炒め物 きのこポン酢和え ご飯 みそ汁 デザート 652kcal/3.2g/30.0g	豆腐ハンバーグ 牛すじとこんにゃくの土手煮 菊菜のおかか和え ご飯 すまし汁 果物 656kcal/3.4g/28.2g	ぶりの照り煮 牛蒡の炒り煮 オクラのわさび和え ご飯 すまし汁 果物 584kcal/3.0g/25.8g	ポークピカタ 豆腐のカニカマあんかけ チンゲン菜の和え物 ご飯 みそ汁 果物 706kcal/3.2g/31.3g	筍の木の芽和え 赤だし デザート 735kcal/3.3g/31.3g	鯖の香り揚げ 茄子の揚げ浸し インゲンのピーナッツ和え ご飯 すまし汁 果物 696kcal/3.1g/24.8g

食事予約表は 4月6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