



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19日(日)~4月25日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
朝食	朝A定食 生姜天の炊き合わせ チンゲン菜のドレッシング和え 納豆 ご飯 みそ汁 447kcal/3.0g/17.3g	ほうれん草の卵炒め もやしナムル ふりかけ ご飯 みそ汁 419kcal/2.9g/14.9g	鮭の塩焼き じゃが芋のほっくり煮 味付け海苔 ご飯 みそ汁 481kcal/2.9g/21.4g	明太子入り 出し巻き玉子 春雨サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 467kcal/2.8g/13.7g	豆腐の ふわふわ寄せ キャベツの梅肉和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 445kcal/2.9g/14.5g	☆焼きししゃも 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 413kcal/2.9g/19.1g	巣ごもり卵 小松菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 450kcal/2.9g/14.6g
	朝B定食 はんぺんの チーズ焼き チンゲン菜のドレッシング和え フルーツ ロールパン ミルク 577kcal/2.9g/19.4g	ハワイアンステーキ もやしナムル フルーツ ミネラルロール ミルク 504kcal/2.8g/13.1g	目玉焼きと ポテトサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 579kcal/2.8g/20.6g	海老と野菜のソテー 春雨サラダ フルーツ トースト ミルク 554kcal/2.8g/18.8g	ウインナーソテーと コールスローサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 676kcal/2.9g/22.3g	じゃが芋のたらこマヨと ツナサラダ チーズ イギリスパン ミルク 571kcal/2.8g/17.8g	ベーコンソテーと 茹で野菜 フルーツ トースト ミルク 667kcal/2.9g/19.7g
昼食	昼A定食 鶏肉の マーレード焼き 人参と青菜のしりしり フルーツ ご飯 みそ汁 602kcal/3.0g/23.4g	豚肉のべっこう煮 しろ菜の湯葉和え プリン ご飯 すまし汁 504kcal/2.8g/13.1g	☆おすすめ定食 ミニイカ天うどん アスパラとあさりのソテー 菜の花のお浸し 豆ごはん 592kcal/3.1g/24.0g	太刀魚の レモンムニエル 五目煮豆 ブロッコリーのカニカマ和え ご飯 みそ汁 592kcal/3.0g/27.7g	牛肉の ケチャップ炒め 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ ご飯 かきたまスープ 532kcal/2.9g/24.8g	豚肉とチンゲン菜の 柚子風味炒め 焼売 フルーツ ご飯 みそ汁 576kcal/3.0g/19.1g	赤魚の味噌焼き 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 わかめスープ 505kcal/3.0g/18.4g
	昼B定食 お好み焼き 人参と青菜のしりしり フルーツ みそ汁 536kcal/3.0g/19.0g	ベーコンときのこの 和風スパゲティ グリーンサラダ プリン コンソメスープ 610kcal/3.0g/18.3g	焼きビーフン 五目煮豆 ブロッコリーのカニカマ和え みそ汁 514kcal/3.0g/25.6g	にゅうめん 竹輪とレンコンの炒り煮 フルーツ 460kcal/3.2g/17.2g	白湯ラーメン 焼売 フルーツ 493kcal/3.3g/18.9g	麻婆茄子 春雨の胡麻酢和え フルーツ ご飯 わかめスープ 600kcal/2.9g/15.9g	
夕食	夕A定食 さわらの菜種焼き 南瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 619kcal/3.2g/32.9g	ぶりのホイル焼き ピーマンの山椒炒め 牛蒡サラダ ご飯 みそ汁 果物 588kcal/3.2g/28.6g	うなぎの三色丼 白菜のあつさり煮 冷奴 赤だし デザート 639kcal/3.4g/31.6g	蒸し豚と温野菜の 胡麻味噌たれ チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 616kcal/3.2g/20.3g	白身魚の竜田揚げ ♪高野豆腐とインゲンのあんかけ いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 645kcal/3.2g/27.2g	カレーの生姜煮 卵の花 アスパラと小柱のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 544kcal/3.1g/29.2g	鶏肉と海老の カシューナッツ炒め いかチヂミ もやしと中華くらの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 683kcal/3.2g/31.9g
	夕B定食 豚肉と大根の煮物 南瓜そぼろあんかけ 小松菜の海苔和え ご飯 すまし汁 果物 632kcal/3.2g/27.1g	さつま芋の クリームシチュー ピーマンの山椒炒め 牛蒡サラダ ご飯 果物 737kcal/3.3g/28.5g	韓国風牛肉炒め 白菜のあつさり煮 冷奴 ご飯 赤だし デザート 574kcal/3.3g/33.1g	鯛の煮付け チンゲン菜としめじの煮浸し 水菜の和え物 ご飯 すまし汁 果物 537kcal/3.2g/26.3g	鶏肉の黒胡椒焼き ♪高野豆腐とインゲンのあんかけ いかとオクラの和え物 ご飯 すまし汁 果物 629kcal/3.1g/27.6g	☆牛肉のビール煮 卵の花 アスパラと小柱のマヨ和え ご飯 すまし汁 果物 698kcal/3.3g/35.1g	鯖の漬け焼き いかチヂミ もやしと中華くらの和え物 ご飯 みそ汁 デザート 625kcal/3.1g/31.5g

食事予約表は 4月10日(金) 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