



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26日(日)~5月2日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	朝A定食 肉団子の旨煮 ふきのピーナッツ和え フルーツ ご飯 みそ汁 500kcal/2.9g/21.3g	鰯の干物 じゃが芋と三つ葉の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 451kcal/2.9g/18.7g	笹かまの煮物 カリフラワーの和ドレ和え 納豆 ご飯 みそ汁 496kcal/3.0g/18.6g	☆海苔入り 出し巻き玉子 キャベツの和え物 梅干し ご飯 みそ汁 409kcal/3.1g/13.4g	☆鮭の塩焼き インゲンとコーンの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 503kcal/2.8g/24.0g	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 497kcal/2.9g/16.5g	三種盛り(海老) 大根なます ふりかけ ご飯 みそ汁 397kcal/2.9g/12.8g
	朝B定食 ハムステーキと スパゲティサラダ フルーツ ロールパン ミルク 668kcal/3.0g/26.7g	ジャーマンポテト ヨーグルト ホットケーキ ミルク 547kcal/2.8g/16.4g	ハムとトマトの ココット カリフラワーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 594kcal/2.9g/23.0g	彩りスクランブルエッグ キャベツの和え物 チーズ トースト ミルク 559kcal/2.8g/25.2g	ポトフ インゲンとコーンの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 621kcal/3.0g/18.7g	具たくさん豆スープ ブロッコリーの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 564kcal/2.8g/17.8g	ベーコンエッグと 海藻サラダ ヨーグルト トースト ミルク 636kcal/2.9g/23.5g
昼食	昼A定食 鮭のタルタル焼き ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え ご飯 みそ汁 633kcal/3.2g/24.5g	豚肉と焼き豆腐の 旨煮 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ ご飯 みそ汁 516kcal/3.0g/19.9g	白身魚のフリッター たたき胡瓜 フルーツ ご飯 みそ汁 612kcal/3.0g/25.2g	中華定食 牛肉とピーマンの 細切り炒め 海老とそら豆の和え物 534kcal/2.7g/21.7g	鯖の味噌煮 しる菜の昆布和え オレンジゼリー ご飯 すまし汁 527kcal/2.9g/16.6g	豚肉の ニラもやし炒め 長芋の白煮 フルーツ ご飯 みそ汁 603kcal/3.0g/20.4g	筑前煮 いんげんのお浸し フルーツ ご飯 みそ汁 603kcal/3.0g/20.4g
	昼B定食 温玉肉うどん ピーマンの時雨煮 白菜の甘酢和え 505kcal/3.0g/23.8g	五目チャーハン ほうれん草のなめたけ和え フルーツ みそ汁 484kcal/3.0g/15.2g	焼きそば たたき胡瓜 フルーツ みそ汁 493kcal/3.0g/16.7g	杏仁豆腐 ご飯 中華スープ 541kcal/2.9g/26.6g	茄子のミートドリア しる菜のソテー オレンジゼリー コーンスープ 670kcal/3.1g/24.0g	たぬきそば 長芋の白煮 フルーツ 480kcal/2.9g/15.9g	醤油ラーメン 餃子 いんげんのお浸し 439kcal/3.4g/21.3g
夕食	夕A定食 和風おろし ハンバーグ チンゲン菜とじゃこの炒め物 ごま豆腐 ご飯 すまし汁 果物 670kcal/3.3g/27.0g	さわらの煮付け 根菜煮 ミモザサラダ ご飯 すまし汁 果物 546kcal/3.1g/28.4g	♪鶏肉と白ねぎの 柚子胡椒炒め 小松菜とベーコンのソテー かにかまサラダ ご飯 すまし汁 果物 662kcal/3.3g/32.1g	鰯の利休焼き がんもの炊き合わせ 新玉ねぎのサラダ ご飯 みそ汁 漬物 果物 602kcal/3.2g/31.5g	鶏肉の二色焼き (タレ・青のり) 卵ときくらげの炒め物 豆苗のツナマヨ和え ご飯 みそ汁 デザート 713kcal/3.2g/36.6g	ぶりの塩焼き いかと冬瓜のあんかけ 浅漬け盛り合わせ 赤飯 すまし汁 果物 594kcal/3.2g/28.8g	カレーの照り焼き ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 530kcal/3.2g/24.3g
	夕B定食 鯛のつや焼き チンゲン菜とじゃこの炒め物 ごま豆腐 ご飯 すまし汁 果物 609kcal/3.1g/27.6g	牛肉の朴葉焼き 根菜煮 ミモザサラダ ご飯 すまし汁 果物 584kcal/3.2g/29.8g	☆エビフライカレー 小松菜とベーコンのソテー かにかまサラダ 果物 718kcal/3.3g/26.2g	豚肉の ハーブグリル がんもの炊き合わせ 新玉ねぎのサラダ ご飯 みそ汁 果物 735kcal/3.0g/29.1g	めばるの バター醤油焼き 卵ときくらげの炒め物 豆苗のツナマヨ和え ご飯 みそ汁 デザート 639kcal/3.1g/35.7g	牛肉の野菜巻き いかと冬瓜のあんかけ 浅漬け盛り合わせ 赤飯 すまし汁 果物 681kcal/3.3g/35.5g	豚肉のトマト煮込み ひじき煮 小松菜のくるみ和え ご飯 すまし汁 デザート 639kcal/3.2g/23.2g

食事予約表は 4月14日(火) 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