



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  
5月3日(日)～5月9日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	朝A定食 しらす粥 惣菜盛り合わせ めかぶの和え物 梅干し みそ汁 357kcal/3.4g/16.0g	ふくさ焼き 胡瓜とえのきの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 473kcal/2.9g/21.8g	鮭の塩焼き ひじきの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 495kcal/2.8g/18.5g	厚焼き卵 牛蒡のマヨ和え ふりかけ ご飯 みそ汁 448kcal/2.9g/11.9g	ツナと野菜の炒め物 オクラの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 424kcal/2.9g/14.5g	厚揚げの煮物 ふきのくるみと和え 納豆 ご飯 みそ汁 484kcal/2.9g/17.2g	焼きホッケ ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ご飯 みそ汁 422kcal/3.0g/18.3g
	朝B定食 ウイナーソーテーと ポテトサラダ チーズ ロールパン ミルク 657kcal/3.0g/23.7g	ミートボール 胡瓜とえのきの和え物 ヨーグルト カスタードロール ミルク 623kcal/2.9g/28.4g	チンゲン菜のソーテー ひじきの和風和え フルーツ イギリスパン ミルク 504kcal/2.9g/14.7g	魚肉ソーセージと 野菜のスープ煮 牛蒡のマヨ和え フルーツ トースト ミルク 587kcal/2.9g/18.5g	スペイン風オムレツ オクラの和え物 フルーツ ロールパン ミルク 655kcal/2.9g/22.7g	ピーマンの肉詰め ふきのくるみと和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 658kcal/2.9g/25.2g	目玉焼きと温野菜 フルーツ トースト ミルク 549kcal/2.8g/18.8g
昼食	昼A定食 太刀魚の カレームニエル 切干大根の酢の物 フルーツ ご飯 コンソメスープ 618kcal/2.9g/18.3g	鰯の生姜煮 人参しりしり 青りんごゼリー ご飯 みそ汁 539kcal/3.0g/24.6g	麻婆豆腐 冬瓜ヒスイ煮 しろ菜のおかか和え ご飯 すまし汁 610kcal/3.0g/25.0g	赤魚の塩こうじ蒸し チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 501kcal/3.0g/19.1g	鶏肉のゆず塩焼き 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 ご飯 すまし汁 569kcal/3.0g/21.8g	カレイのパン粉焼き 大根サラダ フルーツ ご飯 みそ汁 554kcal/3.0g/23.0g	豚肉のおろし煮 ♪インゲンのバター醤油炒め みつ豆 ご飯 すまし汁 503kcal/2.9g/13.7g
	昼B定食 野沢菜ピラフ 切干大根の酢の物 フルーツ コンソメスープ 486kcal/3.0g/12.5g	皿うどん 人参しりしり 青りんごゼリー 中華スープ 490kcal/3.0g/16.0g	衣笠丼 冬瓜ヒスイ煮 しろ菜のおかか和え すまし汁 529kcal/3.0g/19.5g	たらこスパゲティ チンゲン菜の煮浸し さつま芋とレーズンのサラダ コーンスープ 624kcal/3.0g/18.8g	山菜とろろそば 蓮根金平 レタスとコーンの和え物 457kcal/2.9g/14.0g	豚骨ラーメン 大根サラダ フルーツ 410kcal/3.4g/21.4g	おかめうどん ♪インゲンのバター醤油炒め みつ豆 445kcal/3.0g/14.0g
夕食	夕A定食 牛肉とごぼうの煮物 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 519kcal/3.2g/30.2g	鶏肉のホイル焼き 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 598kcal/3.2g/25.6g	端午の節句 散らし寿司 貝柱とそら豆のかき揚げ	豚ロースの生姜焼き 茄子とベーコンのソーテー なます ご飯 みそ汁 果物 701kcal/3.2g/26.9g	☆ぶり大根 南瓜のいとこ煮 菊菜の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 637kcal/3.2g/26.2g	鶏肉のすき焼き風 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げの和え物 ご飯 すまし汁 果物 633kcal/3.2g/31.0g	めばるの煮付け さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.2g/24.1g
	夕B定食 鯖の黄身焼き 海老とキャベツの塩麴炒め ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 果物 626kcal/3.2g/33.8g	鯛の酒蒸し 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 みそ汁 果物 568kcal/3.2g/26.4g	菜の花のお浸し すまし汁 デザート	白身魚のムニエル トマトソース 茄子とベーコンのソーテー なます ご飯 みそ汁 果物 630kcal/3.2g/25.6g	☆加古川名物 牛かつ飯 南瓜のいとこ煮 野菜サラダ みそ汁 デザート 756kcal/3.4g/37.1g	海鮮八宝菜 ごぼうの甘辛炒め 小松菜と揚げの和え物 ご飯 すまし汁 果物 624kcal/3.3g/28.7g	牛肉の甘辛炒め さつま芋の昆布煮 春雨の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 636kcal/3.2g/26.3g

食事予約表は 4月18日(土) 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