



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10日(日)~5月16日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	朝A定食 ごぼう天の煮物 もずく酢 金時豆 ご飯 みそ汁 399kcal/2.7g/7.2g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ ビーンズサラダ らっきょう漬け ご飯 みそ汁 470kcal/2.9g/20.3g	焼きたらこ オクラのおかか和え 納豆 ご飯 みそ汁 436kcal/3.0g/20.7g	穴子出し巻き玉子 ブロッコリーのごまマヨ和え フルーツ ご飯 みそ汁 433kcal/2.9g/13.7g	薩摩揚げの煮物 長芋とろろ 納豆 ご飯 みそ汁 463kcal/3.0g/17.6g	鮭の塩焼き アスパラとツナの和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 516kcal/2.8g/21.0g	小豆粥 三種盛り合わせ 青菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 409kcal/3.4g/19.1g
	朝B定食 ベーコンソテーとマカロニサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 760kcal/2.9g/24.1g	♪ホットドック ビーンズサラダ フルーツ ミルク 624kcal/2.8g/25.6g	プレーンオムレツとオクラサラダ チーズ イギリスパン ミルク 516kcal/2.9g/19.1g	ミネストローネ ブロッコリーのごまマヨ和え フルーツ トースト ミルク 597kcal/3.0g/18.0g	☆トマト入りスクランブルエッグ グリーンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 712kcal/2.9g/28.2g	ロールキャベツのコンソメ煮 アスパラとツナの和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 646kcal/2.9g/20.7g	小松菜のソテー シュリンプサラダ フルーツ トースト ミルク 563kcal/2.8g/20.8g
昼食	昼A定食 鶏肉の旨塩炒め チンゲン菜のさっと煮 フルーツ ご飯 すまし汁 561kcal/2.9g/21.8g	ぶりの照り焼き ふきの青煮 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 509kcal/2.9g/19.6g	鶏肉のさっぱり煮 カリフラワーの粒マスタード和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 578kcal/3.0g/21.4g	鯖の塩焼き きゅうりの酢の物 フルーツ ご飯 すまし汁 536kcal/3.0g/21.7g	牛肉コロッケ しろ菜の胡麻和え フルーツ ご飯 すまし汁 617kcal/3.0g/12.5g	赤魚の漬け焼き 人参の金平 白菜のお浸し ご飯 みそ汁 466kcal/3.0g/21.1g	鰯の南蛮漬け 水菜の和え物 フルーツ ご飯 みそ汁 611kcal/3.0g/22.6g
	昼B定食 お好み焼き チンゲン菜のさっと煮 フルーツ すまし汁 494kcal/3.0g/16.6g	スパゲティナポリタン きのこのマリネ フルーツ コーンスープ 572kcal/3.0g/17.4g	タラのアーモンドフライ カリフラワーの粒マスタード和え グレープゼリー ご飯 みそ汁 657kcal/3.0g/25.1g	坦々うどん きゅうりの酢の物 フルーツ 692kcal/3.0g/27.2g	空豆のバターピラフ しろ菜の胡麻和え フルーツ すまし汁 498kcal/3.0g/14.7g	柚子とろろ昆布そば 人参の金平 白菜のお浸し 384kcal/3.0g/10.8g	豚丼 水菜の和え物 フルーツ みそ汁 568kcal/3.0g/16.3g
夕食	夕A定食 鮭のレモン蒸し キャベツとじゃこの炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 585kcal/3.2g/28.2g	煮込みハンバーグ じゃが芋と桜エビの炒め物 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 682kcal/3.4g/27.5g	さわらの西京焼き 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 デザート 667kcal/3.2g/28.7g	鶏の竜田揚げ 南瓜の煮付け チンゲン菜のなめたけ和え ご飯 みそ汁 果物 675kcal/3.2g/26.1g	めばるの幽庵焼き かぶのそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 デザート 574kcal/3.1g/28.6g	鶏肉のおろしポン酢 ニラもやし炒め 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 597kcal/3.1g/22.9g	おでん 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 546kcal/3.2g/27.3g
	夕B定食 豚肉と野菜のチーズソースかけ キャベツとじゃこの炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 みそ汁 果物 676kcal/3.2g/26.1g	白身魚の中華風胡麻だれ じゃが芋と桜エビの炒め物 大根の柚子香和え ご飯 みそ汁 果物 531kcal/3.2g/25.9g	牛肉の赤ワイン煮 茄子の揚げ浸し ほうれん草のカニカマ和え ご飯 すまし汁 デザート 763kcal/3.3g/33.6g	海老と帆立のオイスター炒め 南瓜の煮付け チンゲン菜のなめたけ和え ご飯 みそ汁 果物 483kcal/3.2g/24.1g	豚肉とレンコンの甘辛煮 かぶのそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え ご飯 みそ汁 デザート 578kcal/3.1g/20.5g	カレーの中華蒸し ニラもやし炒め 長芋の胡麻酢和え ご飯 すまし汁 果物 511kcal/3.1g/24.0g	鯛の照り煮 筍のおかか炒め しらたきのたらこ和え ご飯 すまし汁 果物 495kcal/3.2g/24.0g

食事予約表は 5月4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