



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!

パストラル加古川

5月17日(日)～5月23日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	朝A定食 焼きししゃも 玉ねぎの甘辛煮 味付け海苔 ご飯 みそ汁 436kcal/2.9g/15.2g	厚焼き玉子 インゲンの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 458kcal/2.9g/12.5g	☆鮭の塩焼き 切干大根の酢の物 梅干し ご飯 みそ汁 479kcal/3.2g/18.5g	三種盛り(小柱) ふきの当座煮 納豆 ご飯 みそ汁 447kcal/2.9g/18.1g	☆海老ときのこの卵とじ カリフラワーの甘酢和え フルーツ ご飯 みそ汁 461kcal/2.9g/17.6g	五彩蒸しの含め煮 白菜の胡麻和え らっきょう漬け ご飯 みそ汁 409kcal/2.9g/11.5g	はんぺんのおろし煮 もやしの和え物 納豆 ご飯 みそ汁 422kcal/2.9g/15.9g
	朝B定食 ポトフ オニオンサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 647kcal/3.0g/20.7g	ジャーマンポテト インゲンの和ドレ和え フルーツ あんぱん ミルク 537kcal/2.8g/14.9g	チーズオムレツ 大根サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 546kcal/2.9g/16.4g	ハムと野菜の炒め物 海藻サラダ チーズ トースト ミルク 521kcal/2.9g/19.1g	野菜のトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ロールパン ミルク 681kcal/3.0g/23.8g	ベーコンスープ煮 白菜のドレッシング和え ヨーグルト イギリスパン ミルク 535kcal/2.9g/17.5g	目玉焼きとポテトサラダ フルーツ トースト ミルク 561kcal/2.8g/18.4g
昼食	昼A定食 チキンソテー ゴマソースがけ ひじき煮 フルーツ ご飯 すまし汁 588kcal/3.0g/23.2g	カレーの煮つけ アスパラの中華炒め 長芋短冊 ご飯 みそ汁 478kcal/3.0g/24.0g	豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜の炒め物 オレンジゼリー ご飯 みそ汁 486kcal/3.0g/15.9g	白身魚の梅しそ焼き 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え ご飯 みそ汁 475kcal/3.2g/22.1g	麻婆茄子 パプリカとツナの炒め物 フルーツ ご飯 みそ汁 593kcal/3.0g/19.2g	銀鮭のタルタル焼き 若竹煮 豆サラダ ご飯 みそ汁 671kcal/3.0g/28.2g	牛肉とピーマンの炒め物 小松菜のすだち和え フルーツ ご飯 みそ汁 489kcal/3.0g/23.6g
	昼B定食 ちゃんぽん麺 ひじき煮 フルーツ 451kcal/3.3g/18.5g	☆キムチチャーハン アスパラの中華炒め 長芋短冊 中華スープ 491kcal/3.1g/15.0g	トロたく巻きとハイカラうどん チンゲン菜の炒め物 オレンジゼリー 527kcal/3.0g/20.7g	明太高菜丼 人参と青菜のしりしり オクラの昆布和え みそ汁 467kcal/3.3g/15.6g	味噌ラーメン パプリカとツナの炒め物 フルーツ 620kcal/3.2g/21.2g	ハヤシライス 豆サラダ フルーツ 639kcal/3.1g/24.2g	なめことろそば 小松菜のすだち和え フルーツ 407kcal/2.9g/12.9g
夕食	夕A定食 鯖の漬け焼き 大根といかの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 582kcal/3.2g/32.5g	鶏肉の香草焼き 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 すまし汁 果物 735kcal/3.0g/26.1g	鰯の胡麻味噌煮 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 539kcal/3.2g/26.6g	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ズッキーニとベーコンのソテー ♪あさりとほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 果物 675kcal/3.1g/26.9g	さわらの柚子塩焼き 蓮根金平 春菊とカニのみぞれかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 594kcal/3.2g/26.5g	☆特別食 カツオのタタキ 枝豆がんもの煮物 731kcal/3.4g/37.8g	☆穴子ちらし寿司 海老とそら豆の炒め物 茄子の和え物 すまし汁 果物 606kcal/3.2g/24.7g
	夕B定食 ☆豚肉の角煮 大根といかの煮物 菜の花のお浸し ご飯 みそ汁 果物 751kcal/3.2g/38.3g	魚介のクリーム煮 茄子のそぼろ煮 トマトマリネ ご飯 コンソメスープ 果物 713kcal/3.3g/35.9g	韓国風牛肉炒め 卵の花 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 果物 532kcal/3.2g/26.2g	鯛の白ワイン蒸し ズッキーニとベーコンのソテー ♪あさりとほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 果物 556kcal/3.1g/27.5g	黒酢酢豚 蓮根金平 春菊とカニのみぞれかけ ご飯 すまし汁 デザート 686kcal/3.2g/21.4g	いかそうめんのとびこ和え ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯 すまし汁 デザート 702kcal/3.2g/27.6g	豚肉のソテー にんにくソース 海老とそら豆の炒め物 茄子の和え物 ご飯 すまし汁 果物

食事予約表は 5月11日(月) 午後5時までにご提出下さい。

☆印はおすすりメニュー、♪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