



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24日(日)～5月30日(土)



熱量/塩分/蛋白質

|    | 24日(日)  | 25日(月)  | 26日(火)   | 27日(水)  | 28日(木)   | 29日(金)   | 30日(土)   |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 朝A定食<br>笹かまの煮物<br>アスパラサラダ<br>味付け海苔<br>ご飯 みそ汁<br>486kcal/2.9g/15.8g                    | 鮭の塩焼き<br>小松菜のなめたけ和え<br>梅干し<br>ご飯 みそ汁<br>460kcal/3.2g/19.3g                    | 竹輪の炊き合わせ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>415kcal/2.9g/13.8g               | 鰻の開き<br>豆苗としめじのお浸し<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>473kcal/3.0g/24.4g                        | 肉団子の旨煮<br>もやしのゆかり和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>560kcal/2.9g/23.0g            | 菜めし粥<br>三種盛り合わせ<br>オクラのポン酢和え<br>梅干し みそ汁<br>312kcal/3.3g/12.7g              | ふくさ焼き<br>なめこおろし<br>納豆<br>ご飯 みそ汁<br>484kcal/2.9g/20.2g                      |
|    | 朝B定食<br>ハムとトマトの<br>ココット<br>アスパラサラダ<br>ヨーグルト<br>ロールパン ミルク<br>687kcal/2.9g/27.5g        | 野菜のスープ煮<br>小松菜のなめたけ和え<br>フルーツ<br>レーズンドッグ ミルク<br>524kcal/2.9g/16.8g            | ミートボール<br>ブロッコリーのおかか和え<br>フルーツ<br>イギリスパン ミルク<br>638kcal/2.9g/28.4g             | クラムチャウダー<br>豆苗としめじのお浸し<br>チーズ<br>トースト ミルク<br>611kcal/2.9g/27.7g                 | スクランブルエッグと<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>ロールパン<br>ミルク<br>684kcal/2.8g/24.9g    | ポトのたらこマヨ焼と<br>オクラサラダ<br>ヨーグルト<br>イギリスパン<br>ミルク<br>563kcal/2.7g/17.2g       | ウインナーのカレー<br>ソーテーとミニグラタン<br>フルーツ<br>トースト<br>ミルク<br>660kcal/2.9g/20.0g      |
| 昼食 | 昼A定食<br>赤魚の照り煮<br>しろ菜のおかか和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>436kcal/3.0g/19.1g                   | 鶏肉の治部煮<br>ほうれん草の錦糸和え<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>553kcal/3.0g/22.4g                  | 鯖の竜田焼き<br>さつま芋サラダ<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>630kcal/3.0g/21.3g                      | ☆鶏のから揚げ<br>ふきの新香和え<br>ぶどうゼリー<br>ご飯 みそ汁<br>686kcal/3.0g/24.6g                    | 太刀魚のムニエル<br>チンゲン菜と椎茸のさっと煮<br>杏仁豆腐<br>ご飯 みそ汁<br>562kcal/3.0g/19.6g      | 鰻のピリ辛煮<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>長芋の柚子和え<br>ご飯 すまし汁<br>511kcal/3.1g/26.1g         | 牛肉の<br>ケチャップ炒め<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ<br>ご飯 みそ汁<br>521kcal/3.0g/22.8g           |
|    | 昼B定食<br>衣笠井<br>竹輪の天ぷら<br>しろ菜のおかか和え<br>みそ汁<br>541kcal/3.0g/20.3g                       | ベーコンとキャベツの<br>ペペロンチーノ<br>ほうれん草の錦糸和え<br>フルーツ<br>ポタージュスープ<br>576kcal/3.1g/18.8g | えびピラフ<br>さつま芋サラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ<br>483kcal/3.0g/16.1g                      | 明太温玉<br>ぶっかけうどん(温)<br>ふきの新香和え<br>ぶどうゼリー<br>474kcal/3.2g/19.1g                   | 白湯ラーメン<br>チンゲン菜と椎茸のさっと煮<br>杏仁豆腐<br>400kcal/3.3g/15.4g                  | 貝柱と野菜の<br>かき揚げ<br>ピーマンとじゃこの炒め物<br>長芋の柚子和え<br>ご飯 すまし汁<br>548kcal/3.1g/17.7g | 白身魚の<br>野菜あんかけ丼<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ<br>みそ汁<br>563kcal/2.9g/20.8g             |
| 夕食 | 夕A定食<br>牛肉の朴葉焼き<br>大根のカニカマあんかけ<br>春菊のポン酢和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>556kcal/3.2g/28.2g        | ♪めばるの西京焼き<br>信田巻きの炊き合わせ<br>れんこんサラダ<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>620kcal/3.2g/28.7g      | ☆肉じゃが<br>アスパラと小柱の塩炒め<br>白菜梅肉和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>573kcal/3.3g/27.6g             | ☆ぶりの煮付け<br>あったかポテトサラダ<br>水菜の湯葉和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>589kcal/3.2g/25.4g            | 牛肉の香味焼き<br>里芋のにっころがし<br>イカの香味和え<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>553kcal/3.1g/30.7g  | 鶏肉のねぎ塩ダレ<br>いわしつみれの煮物<br>わかめ酢<br>ご飯 みそ汁 漬物 果物<br>669kcal/3.3g/28.9g        | 鮭の山路焼き<br>にらもやし炒め<br>あさりの酢味噌かけ<br>ご飯 すまし汁 果物<br>589kcal/3.2g/30.6g         |
|    | 夕B定食<br>さわらの<br>香味漬け焼き<br>大根のカニカマあんかけ<br>春菊のポン酢和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>542kcal/3.2g/25.0g | ポークカツレツ<br>信田巻きの炊き合わせ<br>れんこんサラダ<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>797kcal/3.3g/33.9g        | カレーときのこの<br>ホイル包み<br>アスパラと小柱の塩炒め<br>白菜梅肉和え<br>ご飯 すまし汁 果物<br>519kcal/3.3g/26.9g | 豚肉の<br>粒マスタード焼き<br>あったかポテトサラダ<br>水菜の湯葉和え<br>ご飯 コンソメスープ 果物<br>713kcal/3.2g/27.0g | ☆ミックスフライ<br>里芋のにっころがし<br>イカの香味和え<br>ご飯 すまし汁 デザート<br>759kcal/3.2g/24.7g | 鯛の照り焼き<br>いわしつみれの煮物<br>わかめ酢<br>ご飯 みそ汁 果物<br>614kcal/3.2g/29.0g             | 豚肉と茄子の<br>香味たれ<br>にらもやし炒め<br>あさりの酢味噌かけ<br>ご飯 すまし汁 果物<br>668kcal/3.2g/20.9g |

食事予約表は 5月18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