



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31日(日)～6月6日(土)



熱量/塩分/蛋白質

	31日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝食	朝A定食 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜の和え物 梅干し ご飯 みそ汁 370kcal/3.3g/10.9g	蒸し鶏と三つ葉の卵とじ もやしの和風和え フルーツ ご飯 みそ汁 462kcal/2.8g/18.2g	鮭の塩焼き 菊菜の和え物 納豆 ご飯 みそ汁 534kcal/2.8g/25.1g	さつま揚げの含め煮 ♪じゃが芋のごま和え ふりかけ ご飯 みそ汁 437kcal/3.0g/13.3g	三種盛り(鯛の梅煮) ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ご飯 みそ汁 398kcal/2.9g/14.9g	ロールキャベツの和風煮 インゲンのお浸し 味付け海苔 ご飯 みそ汁 424kcal/2.9g/14.3g	干草焼き カリフラワーのレモン和え 納豆 ご飯 みそ汁 483kcal/2.9g/19.4g
	朝B定食 プレーンオムレツ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 586kcal/3.0g/21.5g	ピザトースト 茹で野菜サラダ フルーツ ミルク 538kcal/2.9g/20.6g	豆のスープ煮 菊菜の和え物 フルーツ イギリスパン ミルク 540kcal/2.9g/17.7g	ジャーマンポテト ツナサラダ ヨーグルト トースト ミルク 571kcal/2.8g/18.6g	ベーコンエッグ ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ ロールパン ミルク 680kcal/2.9g/25.0g	魚介のクリーム煮 インゲンサラダ チーズ イギリスパン ミルク 631kcal/3.2g/27.0g	ミネストローネ カリフラワーのレモン和え フルーツ トースト ミルク 582kcal/2.9g/18.0g
昼食	昼A定食 タンドリーチキン ブロッコリーのカニカマ和え プリン ご飯 コンソメスープ 567kcal/3.0g/22.9g	白身魚の竜田焼き 里芋の田舎煮 菜の花のお浸し ご飯 中華スープ 559kcal/3.0g/21.0g	赤魚の煮付け 山菜ナムル フルーツ ご飯 かきたま汁 468kcal/2.9g/19.1g	豚肉とピーマンの炒め物 レンコンの煮物 冷奴 ご飯 すまし汁 529kcal/3.0g/19.7g	鶏肉と茄子のみぞれ煮 豆苗の炒め物 えのきの梅和え ご飯 すまし汁 690kcal/3.0g/23.9g	鯖のねぎ味噌焼き 金平ごぼう フルーツ ご飯 すまし汁 576kcal/2.9g/22.3g	太刀魚の磯辺揚げ 小松菜の錦糸和え フルーツ ご飯 みそ汁 664kcal/3.0g/23.9g
	昼B定食 そら豆と小柱のクリームスパゲティ ブロッコリーのカニカマ和え プリン コンソメスープ 578kcal/3.0g/25.3g	カニカマとレタスのチャーハン 里芋の田舎煮 菜の花のお浸し 中華スープ 495kcal/3.0g/14.4g	担々麺 山菜ナムル フルーツ 674kcal/2.9g/30.2g	☆冷やしぶっかけ薬味そうめん 炊き込みご飯 レンコンの煮物 541kcal/3.3g/18.6g	☆きつねちらし寿司 豆苗の炒め物 えのきの梅和え すまし汁 525kcal/3.0g/17.7g	ビビンバ丼 金平ごぼう フルーツ わかめスープ 587kcal/3.0g/25.6g	塩ラーメン 小松菜の錦糸和え フルーツ 405kcal/3.3g/17.9g
夕食	夕A定食 さわらの菜種焼き ひじき大豆煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 デザート 630kcal/3.2g/32.3g	豚ロースの生姜焼き イカと冬瓜のあんかけ オクラのとろろがけ 赤飯 すまし汁 果物 660kcal/3.3g/27.1g	チキン南蛮 きのこチヂミ ほうれん草とシラスのおかか和え ご飯 すまし汁 果物 765kcal/3.2g/29.4g	ぶりの照り焼き しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 614kcal/3.2g/27.2g	鯛の煮付け ゴーヤのかき揚げ 切干大根の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 632kcal/3.2g/25.7g	肉豆腐 あさりとアスパラの炒め物 筍の土佐和え ご飯 みそ汁 果物 599kcal/3.2g/38.0g	☆鶏肉の麴蒸し 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 583kcal/3.2g/25.3g
	夕B定食 牛肉のビール煮 ひじき大豆煮 キャベツの柚子和え ご飯 みそ汁 デザート 727kcal/3.4g/36.2g	☆天ぷら盛り合わせ イカと冬瓜のあんかけ オクラのとろろがけ 赤飯 すまし汁 果物 665kcal/3.2g/21.5g	海老と帆立の中華炒め きのこチヂミ ほうれん草とシラスのおかか和え ご飯 すまし汁 果物 535kcal/3.2g/26.5g	牛肉の時雨煮 しろ菜のさっと煮 長芋の海苔和え ご飯 みそ汁 デザート 604kcal/3.2g/30.3g	豚肉のグリルねぎソース ゴーヤのかき揚げ 切干大根の酢の物 ご飯 みそ汁 果物 750kcal/3.2g/25.8g	めばるの甘酢あんかけ あさりとアスパラの炒め物 筍の土佐和え ご飯 みそ汁 果物 621kcal/3.2g/27.6g	白身魚のムニエル 山葵タルタル添え 海老と舞茸の炒め物 ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 果物 577kcal/3.1g/27.5g

食事予約表は 5月25日(月) 午後5時までに提出下さい。
予約変更は前日11時までに申し付け下さい。

☆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