



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
3月31日(日)~4月6日(土)

	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 高野豆腐の炊き合わせ ブロッコリーの和ドレ和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 431kcal/2.9g	さんまの開き 小松菜の煮浸し 納豆 ごはん みそ汁 440kcal/3.1g	スクランブルエッグとサラダ ふきの当座煮 梅干し ごはん みそ汁 449kcal/3.1g	三種盛り【とり】 かにかまと胡瓜のマヨあえ フルーツ ごはん みそ汁 441kcal/2.9g	平天の煮物 めかぶ胡瓜 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 451kcal/3.1g	鮭の塩焼き いんげんのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 446kcal/3.0g	明太入りだし巻き卵 しろ菜とコーンの和え物 納豆 ごはん みそ汁 449kcal/3.0g
	朝B定食 チンゲン菜の卵炒め ブロッコリーの和ドレ和え ヨーグルト ロールパン ミルク 545kcal/3.2g	野菜のスープ煮 マカロニサラダ フルーツ ☆抹茶ツイスト ミルク 577kcal/3.3g	ウィンナーソーテーと 彩りサラダ 6Pチーズ イギリスパン ミルク 543kcal/3.2g	スペイン風オムレツと かにかまサラダ フルーツ トースト ミルク 560kcal/3.2g	ベーコンソーテーと オクラサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 550kcal/3.2g	ポトフ いんげんの粒マスタード和え フルーツ イギリスパン ミルク 542kcal/3.3g	ミートボール しろ菜とコーンの和え物 フルーツ トースト ミルク 561kcal/3.3g
昼食	昼A定食 さばの煮付け いんげんの胡麻和え フルーツ ごはん みそ汁 555kcal/3.2g	カレーうどん 水菜の和え物 フルーツ 568kcal/3.4g	<div style="text-align: center;"> <h1>お花見 弁当</h1> 579kcal/3.3g </div>	☆焼きそば 白菜のさっと煮 エノキの梅和え すまし汁 567kcal/3.4g	赤魚の野菜蒸し 長芋の白煮 フルーツ ごはん みそ汁 538kcal/3.2g	鶏肉の竜田焼き キャベツの胡麻和え オレンジゼリー ごはん すまし汁 561cal/3.3g	たら味噌マヨ焼き レタスの和え物 フルーツ ごはん すまし汁 544kcal/3.3g
	昼B定食 ワンタン麺 いんげんの胡麻和え フルーツ 593kcal/3.5g	カニ玉 水菜の和え物 フルーツ ごはん ピリ辛スープ 588kcal/3.3g		太刀魚の レモン醤油焼き 白菜のさっと煮 エノキの梅和え ごはん コンソメスープ 552kcal/3.3g	☆ビビンバ丼 長芋の白煮 フルーツ 中華スープ 603kcal/3.4g	あさりと菜の花の スパゲティ コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 600kcal/3.5g	☆グリーンカレー (辛めです) レタスの和え物 フルーツ 野菜スープ 601kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鶏肉の竜田焼き 里芋の田楽 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 669kcal/4.2g	すずきの塩焼き キャベツの山椒炒め ごぼうのくるみ和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 658kcal/3.9g	☆肉じゃが にらともやしの炒め物 ピーマン焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 666kcal/4.1g	<div style="text-align: center;"> <h2>☆人気メニュー</h2> <p>天麩羅盛り合わせ</p> <p>大根のきんぴら</p> <p>ほうれん草の白和え</p> <p>白玉ぜんざい</p> <p>ごはん 赤だし</p> 690kcal/4.1g </div>	煮豚 五目豆 チンゲン菜のお浸し ご飯 けんちん汁 果物 660kcal/4.0g	☆ぶりの煮付け 春雨の炒め物 茄子と三つ葉の和え物 ご飯 みそ汁 果物 658kcal/4.0g	蒸し鶏と温野菜の さっぱり胡麻だれ ひじきの煮物 ほうれん草の菜種和え ご飯 みそ汁 果物 662kcal/4.1g
	夕B定食 さわらの中華風葱だれ 里芋の田楽 菜の花の辛子和え ご飯 わかめスープ 果物 670kcal/4.1g	☆酢豚 キャベツの山椒炒め ごぼうのくるみ和え ご飯 中華スープ 果物 698kcal/4.2g	白身魚の韓国風ピカタ にらともやしの炒め物 ピーマン焼き浸し ご飯 豆腐スープ 果物 675kcal/4.1g		鯛のグリル 五目豆 チンゲン菜のお浸し ご飯 コンソメスープ 果物 651kcal/3.9g	目玉焼きハンバーグ 春雨の炒め物 茄子と三つ葉の和え物 ご飯 パンキンスープ 果物 677kcal/4.1g	☆アジフライ ひじきの煮物 ほうれん草の菜種和え ご飯 オニオンスープ 果物 697kcal/3.9g

食事予約表は 3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