



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!

パステラルール加古川
2月25日(日)～3月3日(土)



| | 25日(日) | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 1日(木) | 2日(金) | 3日(土) |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 朝A定食 関東風厚焼き卵 じゃが芋のほっくり煮 フルーツ ごはん みそ汁 447kcal/2.6g | 枝豆がんもの煮物 ほうれん草の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 433kcal/2.7g | 焼きししゃも ブロッコリーの和ドレ和え 納豆 ごはん みそ汁 422kcal/2.9g | 三種盛り【鶏レバー】 オクラの山葵和え 梅干し ごはん みそ汁 416kcal/3.0g | 鮭の塩焼き いんげんの胡麻和え 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 435kcal/3.1g | 高野豆腐の炊き合わせ めかぶの和え物 フルーツ ごはん みそ汁 433kcal/2.9g | はんぺんともやしの卵とじ 人参のきんぴら 納豆 ごはん みそ汁 468kcal/3.2g |
| | 朝B定食 ポトフ ごぼうのマヨ和え フルーツ ロールパン ミルク 537kcal/3.3g | スクランブルエッグとグリーンサラダ ヨーグルト ☆レーズンドッグ ミルク 514kcal/3.0g | ベーコンと小松菜のソテー ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ イギリスパン ミルク 529kcal/3.1g | 帆立のクリーム煮 オクラサラダ フルーツ トースト ミルク 568kcal/3.3g | ハワイアンステーキとスパゲティサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 531kcal/3.3g | スペイン風オムレツとカニカマサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 585kcal/3.2g | じゃが芋のたらこマヨ焼きと花野菜のサラダ キャンディーチーズ トースト ミルク 577kcal/3.3g |
| 昼食 | ☆焼き鳥丼 チンゲン菜のなめたけ和え マンゴープリン みそ汁 567kcal/3.3g | カレイの煮付け 豆苗のお浸し フルーツ ごはん すまし汁 543kcal/3.2g | カレーうどん ふきの青煮 竹輪としその和え物 565kcal/3.5g | たらの磯辺揚げ しろ菜の煮浸し ごぼうの胡麻酢和え ごはん すまし汁 576kcal/3.1g | 豚肉と厚揚げの生姜炒め 切り干し大根の煮付け フルーツ ごはん みそ汁 557kcal/3.3g | 山菜そば カリフラワーのマリネ パインゼリー 536kcal/3.4g | 鶏肉の山椒焼き ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ ごはん すまし汁 536kcal/3.1g |
| | 昼B定食 海老といかのチリソース炒め チンゲン菜のなめたけ和え マンゴープリン ごはん 中華スープ 577kcal/3.4g | 肉団子の酢豚風 豆苗のお浸し フルーツ ごはん ピリ辛スープ 603kcal/3.4g | 太刀魚のレモン醤油焼き ふきの青煮 竹輪としその和え物 ごはん コンソメスープ 555kcal/3.3g | 焼きビーフン しろ菜の煮浸し ごぼうの胡麻酢和え きのこスープ 568kcal/3.5g | 赤魚の中華だれ 切り干し大根の煮付け フルーツ ごはん 中華スープ 544kcal/3.3g | ☆ハヤシライス カリフラワーのマリネ パインゼリー コンソメスープ 607kcal/3.5g | カニクリームコロッケ ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ ごはん オニオンスープ 603kcal/3.2g |
| 夕食 | 牛肉の和風煮込み 豆ひじき ぜんまいの和え物 ご飯 すまし汁 果物 679kcal/4.1g | 鮭の粕漬焼 蓮根の黒胡椒炒め 三色酢の物 ご飯 ☆さつまいも 670kcal/4.0g | ☆ちゃんこ鍋 菜の花の辛子和え フルーツ二種盛り ご飯 漬物 667kcal/4.0g | 鯛のちり蒸し 南瓜の田舎煮 白菜の柚子和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 663kcal/3.8g | 筑前煮 春雨の炒め物 チンゲン菜の海苔和え ☆赤飯 すまし汁 果物 679kcal/4.0g | ☆かわはぎの煮付け 揚げ出し豆腐 きのこの香味和え ご飯 みそ汁 果物 683kcal/4.0g | 【ひな祭りメニュー】 ☆春ちらし寿司 かぶのあんかけ 小松菜のお浸し あさりの赤だし 果物 ひなあられ 689kcal/4.1g |
| | 夕B定食 さばの胡麻揚げ 豆ひじき ぜんまいの和え物 ご飯 かき玉スープ 果物 692kcal/3.9g | クリームシチュー 蓮根の黒胡椒炒め ツナサラダ パン コンソメスープ 果物 701kcal/4.2g | すずきのイタリアンオイル焼き パプリカの炒め物 菜の花の辛子和え ご飯 コーンスープ 果物 673kcal/4.0g | 牛肉とポテトのソテー 南瓜の田舎煮 白菜の柚子和え ご飯 コンソメスープ 果物 688kcal/4.2g | あじの野菜あんかけ 春雨の炒め物 チンゲン菜の海苔和え ご飯 酸辣湯 果物 693kcal/4.2g | ミートローフ 揚げ出し豆腐 きのこの香味和え ご飯 パンプキンスープ 果物 697kcal/4.1g | |

食事予約表は 2月 19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