



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4日(日)~3月10日(土)



	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)						
朝食	朝A定食 ☆あじの干物(1尾付け) しろ菜のさっと煮 らっきょう漬け ごはん みそ汁 431kcal/3.1g	朝B定食 ふくさ卵 玉葱の甘辛煮 フルーツ ごはん みそ汁 443kcal/2.9g	朝A定食 肉団子の照り煮 菜の花のお浸し 納豆 ごはん みそ汁 438kcal/3.0g	朝B定食 三種盛り(にしん) いんげんのくるみและ かつおふりかけ ごはん みそ汁 451kcal/3.2g	朝A定食 なめ茸の卵焼き わかめの酢の物 フルーツ ごはん みそ汁 446kcal/2.8g	朝B定食 鮭の塩焼き オクラの海苔和え 納豆 ごはん みそ汁 439kcal/3.0g	朝A定食 平天のおかか煮 もやしの和ドレ和え 梅干し ごはん みそ汁 422kcal/3.1g						
	朝B定食 ポークビーンズ しろ菜の粒マスタード和え ヨーグルト ロールパン ミルク 557kcal/3.3g	朝A定食 ウイナーソーテと オニオンサラダ フルーツ ☆抹茶ツイスト ミルク 555kcal/3.1g	朝B定食 ☆春風味ココット マカロニサラダ フルーツ イギリスパン ミルク 566kcal/3.2g	朝A定食 ベーコンスープ煮 いんげんのくるみและ 6Pチーズ トースト ミルク 539kcal/3.3g	朝B定食 はんぺんのチーズ焼き と わかめサラダ フルーツ ロールパン ミルク 510kcal/3.2g	朝A定食 彩りスクランブル エッグと 豆サラダ フルーツ イギリスパン ミルク 574kcal/3.2g	朝B定食 ジャーマンポテト もやしの和ドレ和え ヨーグルト トースト ミルク 565kcal/3.3g						
昼食	昼A定食 にゆうめん 南瓜の華風和え フルーツ 553kcal/3.4g	昼B定食 豚キムチ 南瓜の華風和え フルーツ ごはん 中華スープ 568kcal/3.4g	昼A定食 牛肉とエノキの 醤油炒め 長芋の白煮 カリフラワーのレモン酢和え ごはん みそ汁 569kcal/3.3g	昼B定食 白身魚の マヨネーズ焼き 長芋の白煮 カリフラワーのレモン酢和え ごはん コーンスープ 570kcal/3.2g	昼A定食 ☆鮭と胡瓜の 混ぜ寿司 焼き厚揚げ 小松菜の和え物 すまし汁 556kcal/3.3g	昼B定食 鶏肉の ハニースタートソース 焼き厚揚げ 小松菜の和え物 ごはん オクラスープ 574kcal/3.3g	昼A定食 豚肉の柚子胡椒焼き ほうれん草のカニカマ和え フルーツ ごはん みそ汁 547kcal/3.2g	昼B定食 ☆ミックスサンド (ハム・ポテトサラダ) 味噌ラーメン 卵の花 ぜんまいナムル ごはん すまし汁 603kcal/3.5g	昼A定食 赤魚の煮付け 卵の花 ぜんまいナムル ごはん すまし汁 536kcal/3.3g	昼B定食 さばの高麗焼き 卵の花 ぜんまいナムル 白菜のザーサイ炒め ごぼうの胡麻和え ごはん 中華スープ 549kcal/3.3g	昼A定食 鶏肉のさっぱり煮 白菜のザーサイ炒め ごぼうの胡麻和え ごはん みそ汁 537kcal/3.3g	昼B定食 麻婆豆腐 ふきのピーナッツ和え フルーツ ごはん わかめスープ 603kcal/3.4g	昼A定食 さわらの菜種焼き ふきのピーナッツ和え フルーツ ごはん すまし汁 546kcal/3.2g
	夕A定食 鯛の塩焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 漬物 果物 647kcal/3.9g	夕B定食 煮豚 ごぼうの香り炒め ひじきの白和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 671kcal/4.0g	夕A定食 鯛の塩焼き 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 春雨スープ 果物 656kcal/4.0g	夕B定食 蒸し鶏の 胡麻味噌かけ 五目豆 ピーマンの焼き浸し ご飯 春雨スープ 果物 656kcal/4.0g	夕A定食 鶏肉の治部煮 キャベツの山椒炒め かぶの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 果物 653kcal/4.0g	夕B定食 ☆シーフードカレー 彩りサラダ フルーツ二種盛り コンソメスープ 717kcal/4.3g	夕A定食 すずきの漬け焼き れんこんきんぴら ささみと胡瓜の梅和え ☆深川飯 みそ汁 果物 658kcal/4.2g	夕B定食 ポークピカタ れんこんきんぴら ささみと胡瓜の梅和え ご飯 枝豆スープ 果物 679kcal/4.2g	夕A定食 ☆和風ステーキ さつま芋の糸昆布煮 小松菜のじゃこ和え ご飯 すまし汁 果物 683kcal/4.0g	夕B定食 姫鯛と野菜のグリル さつま芋の糸昆布煮 小松菜のじゃこ和え ご飯 コンソメスープ 果物 649kcal/3.8g	夕A定食 ☆ぶりの照り焼き イカと里芋の煮物 しろ菜の辛子和え ご飯 みそ汁 果物 658kcal/4.1g	夕B定食 とり天とごろっと野菜 の甘酢あん イカと里芋の煮物 しろ菜の辛子和え ご飯 エノキのピリ辛スープ 果物 696kcal/4.2g	

食事予約表は 2月 26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