



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
4月1日(日)~4月7日(土)



	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	朝A定食 ふくさ卵 しろ菜の和え物 らっきょう漬け ごはん みそ汁 422kcal/3.0g	平天のおかか煮 長芋とろろ フルーツ ごはん みそ汁 430kcal/2.9g	三種盛り(鶏レバー) わかめの酢の物 納豆 ごはん みそ汁 454kcal/3.0g	鮭の塩焼き ブロッコリーの和ドレ和え 梅干し ごはん みそ汁 439kcal/3.1g	高野豆腐の炊き合わせ めかぶ胡瓜 フルーツ ごはん みそ汁 440kcal/2.9g	☆あじの干物 ふきの青煮 味付け海苔 ごはん みそ汁 434kcal/3.0g	あさりの卵とじ 大根の胡麻和え 納豆 ごはん みそ汁 438kcal/3.0g
	朝B定食 帆立のコーンクリーム煮 しろ菜の和え物 ヨーグルト ロールパン ミルク 557kcal/3.3g	☆フレンチトースト ツナサラダ フルーツ ミルク 619kcal/2.9g	スペイン風オムレツとひじきのサラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 569kcal/3.2g	具沢山のスープ煮 ブロッコリーの和ドレ和え フルーツ トースト ミルク 550kcal/3.3g	ウインナーのカレーソーとミモザサラダ フルーツ ロールパン ミルク 556kcal/3.1g	彩りスクランブルエッグとマセドアンサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 563kcal/3.2g	ハムステーキとグリーンサラダ フルーツ トースト ミルク 540kcal/3.3g
昼食	昼A定食 あじの葱味噌焼き 野菜のピクルス フルーツ ごはん すまし汁 534kcal/3.2g	鶏肉の南蛮漬け さつま芋の煮物 キャベツのしそ和え ごはん みそ汁 576kcal/3.1g	さばの漬け焼き チンゲン菜のザーサイ炒め フルーツ ごはん すまし汁 541kcal/3.2g	肉じゃが いんげんのなめたけ和え フルーツ ごはん みそ汁 564kcal/3.2g	いわしの梅煮 和風焼きうどん レタスの和え物 パインゼリー ごはん すまし汁 555kcal/3.3g	カリフラワーの甘酢和え フルーツ みそ汁 578kcal/3.4g	お花見弁当 603kcal/3.3g
	昼B定食 ☆ホットドッグ 野菜のピクルス フルーツ コンソメスープ 579kcal/3.0g	☆チャーハン さつま芋の煮物 キャベツのしそ和え 中華スープ 555kcal/3.4g	ワンタン麺 チンゲン菜のザーサイ炒め フルーツ 613kcal/3.6g	☆海鮮野菜炒め いんげんのなめたけ和え フルーツ ごはん 中華スープ 579kcal/3.3g	ベーコンとほうれん草のスパゲティ レタスの和え物 パインゼリー 野菜スープ 614kcal/3.5g	カレイのトマト煮 カリフラワーの甘酢和え フルーツ ごはん コンソメスープ 580kcal/3.3g	
夕食	☆ぶり大根 きのこのアヒージョ風 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 みそ汁 果物 668kcal/4.0g	☆和風ステーキ 卵の花 小松菜の辛子和え ご飯 すまし汁 果物 671kcal/4.1g	☆かわはぎの煮付け 茄子の揚げ浸し 筍の木の芽和え ご飯 みそ汁 果物 665kcal/4.1g	豚しゃぶ煮 ピーマンの炒め物 アスパラのくるみ和え ご飯 すまし汁 漬物 果物 673kcal/4.0g	【人気メニュー】 天麩羅盛り合わせ しろ菜のじゃこ煮 春雨の酢の物 フルーツ二種盛り ご飯 赤だし 689kcal/4.2g	筑前煮 もやし炒め 卵豆腐の順才あんかけ ご飯 すまし汁 果物 658kcal/4.0g	鮭の粕漬け焼き 白菜の煮浸し オクラの山葵和え ご飯 みそ汁 果物 651kcal/3.9g
	れんこんハンバーグ きのこのアヒージョ風 チンゲン菜の胡麻和え ご飯 トマトスープ 果物 689kcal/4.1g	鯛の中華蒸し 卵の花 小松菜の辛子和え ご飯 豆苗スープ 果物 667kcal/4.0g	チキンソーテーきのこソース 茄子の揚げ浸し 筍の木の芽和え ご飯 コンソメスープ 果物 673kcal/4.1g	すずきのイタリアンホイル焼き ピーマンの炒め物 アスパラのくるみ和え ご飯 オニオンスープ 果物 671kcal/4.2g		☆洋風刺身のサラダ もやし炒め 卵豆腐の順才あんかけ ご飯 パンキンスープ 果物 659kcal/3.8g	☆酢豚 白菜の煮浸し オクラの山葵和え ご飯 中華スープ 果物 698kcal/4.3g

食事予約表は 3月 26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