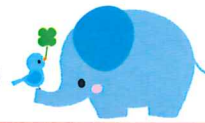




バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラル加古川
5月27日(日)~6月2日(土)



	27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	朝A定食 平天のおかか煮 ブロッコリーのなめたけ和え 梅干し ごはん みそ汁 438kcal/3.1g	☆カレイの干物 小松菜のお浸し 納豆 ごはん みそ汁 426kcal/3.0g	海苔入りだし巻き卵 いんげんの山葵和え らっきょう漬け ごはん みそ汁 430kcal/2.9g	鮭の塩焼き じゃが芋と三つ葉の和え物 黒豆の佃煮 ごはん みそ汁 440kcal/3.0g	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 427kcal/2.9g	関東風厚焼き卵 胡瓜とツナの酢の物 ひきわり納豆 ごはん みそ汁 447kcal/2.9g	三種盛り【鶏レバー】 ほうれんの菜種和え フルーツ ごはん みそ汁 450kcal/3.0g
	朝B定食 ☆オムレツ デミソースとブロッコリーのサラダ ヨーグルト ロールパン ミルク 539kcal/3.3g	ベーコンスープ煮 小松菜のドレッシング和え フルーツ ☆黒糖あんぱん ミルク 562kcal/3.2g	ハワイアンステーキとわかめとコーンのサラダ ヨーグルト イギリスパン ミルク 554kcal/3.0g	彩りスクランブルエッグとかにかまサラダ フルーツ トースト ミルク 563kcal/3.2g	ウイナーソーテーと茹で野菜 フルーツ ロールパン ミルク 531kcal/3.1g	ツナとブロッコリーのクリーム煮 大根サラダ キャンディーチーズ イギリスパン ミルク 574kcal/3.3g	ミートボール ほうれんの菜種和え フルーツ トースト ミルク 468kcal/3.0g
昼食	昼A定食 ☆かき揚げ もやしとしそ和え フルーツ ごはん みそ汁 573kcal/3.2g	☆他人丼 人参しりしり レタスの生姜和え みそ汁 584kcal/3.3g	けんちんうどん 水菜の梅じゃこ和え フルーツ 565kcal/3.4g	☆お好み焼き 豆苗のさっと炒め トマトの甘酢和え すまし汁 547kcal/3.1g	さばのみぞれ煮 キャベツの炒め物 みかんヨーグルト ごはん すまし汁 551kcal/3.2g	☆ざるそば チンゲン菜の煮浸し フルーツ 509kcal/3.4g	カレイの煮付け 焼き厚揚げ しろ菜のさっぱり和え ごはん すまし汁 534kcal/3.1g
	昼B定食 八宝菜 もやしとしそ和え フルーツ ごはん 中華スープ 566kcal/3.4g	白身魚の洋風煮 人参しりしり レタスの生姜和え ごはん パンプキンスープ 553kcal/3.3g	鶏肉のタルタル焼き 水菜の梅じゃこ和え フルーツ ごはん オニオンスープ 570kcal/3.3g	太刀魚の中華風照り焼き 豆苗のさっと炒め トマトの甘酢和え ごはん 中華スープ 560kcal/3.2g	☆茄子のミートグラタン 彩りサラダ みかんヨーグルト ごはん 豆スープ 618kcal/3.6g	たらのフリッターオーロラソース チンゲン菜の煮浸し フルーツ ごはん 卵スープ 577kcal/3.2g	味噌ラーメン 焼き厚揚げ しろ菜のさっぱり和え 615kcal/3.5g
夕食	夕A定食 鯛の木の芽焼き 卵の花 アスパラの胡麻和え ご飯 ☆豚汁 果物 669kcal/4.0g	味噌カツ 蓮根の山椒炒め 春雨の酢の物 ご飯 すまし汁 果物 660kcal/4.0g	☆ぶりの煮付け 茄子の揚げだし しろ菜のくるみ和え ご飯 みそ汁 果物 662kcal/4.1g	鶏肉の治部煮 五目きんぴら ほうれん草の白和え ご飯 みそ汁 漬物 果物 659kcal/4.0g	【おすすめメニュー】 海鮮ちらし寿司 南瓜の含め煮 白菜の胡麻和え フルーツ 赤だし 683kcal/4.1g	☆牛肉の辛子醤油焼き さつま芋の煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 みそ汁 果物 673kcal/4.0g	あじの塩焼き 豆ひじき 小松菜の辛子和え ☆素とろご飯 みそ汁 果物 659kcal/4.0g
	夕B定食 鶏肉の薬味のせピリ辛だれ 卵の花 アスパラの胡麻和え 山菜おこわ にんにくスープ 果物 657kcal/3.9g	鮭のムニエル 蓮根の山椒炒め 春雨の酢の物 ご飯 コンソメスープ 果物 660kcal/4.0g	☆牛肉とポテトのソーテー 茄子の揚げだし しろ菜のくるみ和え ご飯 枝豆スープ 果物 687kcal/4.2g	☆ミックスフライ ほうれん草の白和え プリンアラモード ご飯 じゃが芋のスープ 708kcal/3.8g		すずきの中華蒸し さつま芋の煮物 ピーマンの焼き浸し ご飯 春雨スープ 果物 668kcal/4.1g	チキンソーテーフレッシュトマトソース 豆ひじき 小松菜の辛子和え ご飯 ミルクスープ 果物 658kcal/4.1g

食事予約表は 5月 21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