



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!

パストラル尼崎
3月2日(月)～3月8日(日)

		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝食	和食	麦とろろご飯 お葱葉盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.8g	ミニおでん ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	五彩蒸しの炊き合わせ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.8g	鶏肉の高菜炒め カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 464kcal /2.9g	お好み焼き風オムレツ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /3.0g	ごぼ天と野菜の旨煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /3.0g	高野豆腐の炊き合わせ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459kcal /3.0g
	洋食	ベーコンのソテーとミニグラタン シーザーサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	ウイナーとほうれん草の炒め物 コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	フレンチトースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 537kcal /3.0g	ツナとコーンのスクランブルエッグ カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 521kcal /3.3g	ホットサンド(玉子・チーズ) 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 534kcal /3.0g	魚介のクリーム煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 471kcal /3.0g
昼食	日替A	エビチリ きのこポン酢 ご飯 スープ デザート 601kcal /3.0g	チキン南蛮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 611kcal /2.9g	さばの味噌煮 ひじきの煮物 ご飯 すまし汁 デザート 579kcal /3.1g	肉じゃが もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 594kcal /3.0g	とろあじの梅しそ焼き 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	豚肉と白菜の中華炒め ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 571kcal /3.0g	カラスカレイのアーモンドグリル 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 577kcal /3.0g
	日替B	野菜たっぷり味噌ラーメン きのこポン酢 ご飯 デザート 612kcal /3.0g	五目ピラフ 春雨サラダ 味噌汁 デザート 589kcal /3.1g	親子丼 ひじきの煮物 すまし汁 デザート 611kcal /3.0g	きのこ生姜のあんかけにゆうめん もやしナムル ゆかりご飯 デザート 621kcal /3.0g	ビビンバ丼 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 デザート 618kcal /3.0g	にしんそば ブロッコリーの粒マスタード和え ふりかけご飯 デザート 612kcal /3.0g	カツ丼 白菜のレモン酢 味噌汁 デザート 625kcal /3.1g
夕食	日替A	鰻の柳川煮 牛すじとこんにゃくの土手煮 しる菜の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	ひなまつり 海鮮散らし寿司 飛龍頭の炊き合わせ	平日のハーブソルト焼き ★スナップエンドウとベーコンの炒め物 さつま芋とクルミのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal /3.0g	ぶりの竜田揚げ 小芋とししとうの煮浸し タコとわけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 716kcal /3.0g	鱈の塩麹焼き 茄子と生麩の二種田楽 桜海老と青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.0g	鯛の煮付け  ほうれん草とじゃこの炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.0g	銀鮭の塩焼き  大根とイカの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.0g
	日替B	鶏肉の利休焼き 牛すじとこんにゃくの土手煮 しる菜の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.1g	菜の花の菊花和え 赤だし ひなあられ デザート  729kcal /3.1g	牛肉の赤ワイン煮込み ★スナップエンドウとベーコンの炒め物 さつま芋とクルミのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.1g	豚肉と野菜の豆乳煮込み 小芋とししとうの煮浸し タコとわけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.1g	すき焼き鍋  茄子と生麩の二種田楽 桜海老と青梗菜のお浸し ご飯 漬物 デザート 710kcal /3.1g	鶏の唐揚げ和風あんかけ  ほうれん草とじゃこの炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 729kcal /3.0g	牛ヒレステーキ  大根とイカの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.1g

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 2月25日 正午 までにご提出下さい。
ご予約の変更は前日の13時30分までにフロントまで お申し付け下さい。
★マークは新メニューです。
仕入れの都合により、メニューが変更になることがあります。

心をこめて Smile & Speedy

 **ハーベスト株式会社**