



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9日(月)～ 3月15日(日)

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	和食	<b>玉子粥</b> おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 448kcal /3.0g	<b>筑前煮</b> ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.0g	<b>葱入り出し巻き玉子</b> 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /2.8g	<b>肉団子とじゃが芋の煮物</b> トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /2.9g	<b>あじの開き</b> しろ菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.0g	<b>信田巻きと野菜の旨煮</b> たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	<b>竹輪とグリーンピースの玉子とじ</b> 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g
	洋食	<b>ハムとじゃが芋のマヨ焼き</b> 豆腐サラダ パン ミルク デザート 511kcal /3.0g	<b>チーズと野菜のスクランブルエッグ</b> ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	<b>小倉トースト</b> 具沢山コンソープ ミルク デザート 491kcal /3.0g	<b>ベーコンエッグ</b> トマトサラダ パン ミルク デザート 518kcal /2.9g	<b>茶美豚のバジルとチーズのソーセージ</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート 520kcal /3.0g	<b>ロールパンサンド</b> 具沢山クリームスープ ミルク デザート 511kcal /2.9g	<b>ベーコンソーテーとハッシュドポテト</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 531kcal /3.1g
昼食	日替A	<b>牛肉のニラもやし炒め</b> 蒸し鶏とインゲンの胡麻だれ和え ご飯 スープ デザート 598kcal /3.0g	<b>ぶりカマの塩焼き</b> 胡瓜とツナの中華和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /2.9g	<b>豚肉のホイコーロー(味噌炒め)</b> 長芋となめ茸のポン酢和え ご飯 すまし汁 デザート 599kcal /3.1g	<b>カラスカレイの照り焼き</b> 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 571kcal /3.1g	<b>ユーリンチー(鶏の唐揚げ甘酢ダレ)</b> 桜海老とオクラの和え物 ご飯 スープ デザート 619kcal /3.1g	<b>鯖の生姜煮</b> サラダスパゲティ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.1g	<b>豚肉のケチャップ炒め</b> 白菜ときのこの柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 587kcal /3.0g
	日替B	<b>醤油ラーメン</b> 蒸し鶏とインゲンの胡麻だれ和え ご飯 デザート 610kcal /3.0g	<b>皿うどん</b> 胡瓜とツナの中華和え ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	<b>明太高菜丼</b> 長芋となめ茸のポン酢和え すまし汁 デザート 585kcal /3.0g	<b>茄子のミートソーススパゲティ</b> 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 643kcal /3.0g	<b>昆布そばと新香巻き</b> 桜海老とオクラの和え物 デザート 606kcal /3.1g	<b>ポークカレーライス</b> サラダスパゲティ 福神漬け デザート 624kcal /3.1g	<b>鮭と大葉の混ぜ寿司</b> 白菜ときのこの柚子和え 味噌汁 デザート 591kcal /2.9g
夕食	日替A	<b>サーモンといくらの親子丼</b> さつま芋の蜜煮 わかさぎの南蛮漬け すまし汁 漬物 デザート 661kcal /3.3g	<b>すずきの天ぷら</b> じゃが芋とベーコンの炒め物 茄子と大葉の生姜浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	<b>銀むつの漬け焼き</b> 若竹煮 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 651kcal /3.1g	<b>鯛の酒蒸し</b> 小柱と春雨の炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 643kcal /3.1g	<b>赤カレイの煮付け</b> ★かぶのそぼろあんかけ 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.1g	<b>まぐろステーキ</b> 厚揚げの炊き合わせ ツナとパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.1g	<b>かんぱちの西京焼き</b> 焼きビーフン 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /2.9g
	日替B	<b>豚肉の朴葉味噌焼き</b> さつま芋の蜜煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 677kcal /3.1g	<b>煮込みハンバーグ</b> じゃが芋とベーコンの炒め物 茄子と大葉の生姜浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	<b>ハーブ鶏のクリームシチュー</b> 若竹煮 白和え ご飯 漬物 デザート 678kcal /3.0g	<b>トンカツ</b> 小柱と春雨の炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /3.0g	<b>牛肉と海鮮のスタミナ炒め</b> ★かぶのそぼろあんかけ 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /3.1g	<b>牛肉の野菜巻き</b> 厚揚げの炊き合わせ ツナとパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.2g	<b>黒酢酢鶏</b> 焼きビーフン 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 725kcal /3.0g

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約票は 3月 3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