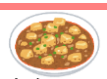
バラエティ豊かにメニューをそろえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラール尼崎
4月 6日(月)～ 4月12日(日)

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	和食	**蒸し鶏ときのこの玉子とじ** インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.8g	**ミニおでん** たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal /3.0g	**赤魚の煮付け** 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459kcal /2.8g	**信田巻きと野菜の旨煮** カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491kcal /2.9g	**出し巻き玉子** キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /3.0g	**五菜蒸しの炊き合わせ** じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463kcal /3.0g	**茶粥** おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /3.0g
	洋食	**ほうれん草とベーコンのソテー** コールスローサラダ パン ミルク デザート 511kcal /3.0g	**小倉トースト** 具沢山クリームスープ ミルク デザート 523kcal /3.0g	**ミートボールのコンソメ煮** グリーンサラダ パン ミルク デザート 520kcal /3.0g	**ハムエッグ** カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 511kcal /2.9g	**ウインナーと野菜のカレー粉炒め** マカロニサラダ パン ミルク デザート 489kcal /3.3g	**サンドイッチ(玉子・チーズ)** 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal /3.0g	**ロールキャベツのトマト煮** イタリアンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	**麻婆豆腐**  ツナともやしのナムル ご飯 スープ デザート 615kcal /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 583kcal /2.9g	**肉じゃが** きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 615kcal /3.1g	**とろあじの梅しそ焼き** ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート 581kcal /3.0g	**八宝菜** かぼちゃの天ぷら ご飯 スープ デザート 598kcal /3.0g	**鯖の生姜煮** 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 570kcal /3.0g	**鶏肉の漬け焼き** インゲンの胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 デザート 568kcal /3.0g
	日替B	**稲庭うどんと新香巻き** ツナともやしのナムル デザート 622kcal /3.0g	**カツ丼** 白菜のレモン酢 味噌汁 デザート 651kcal /3.1g	**味噌ラーメン** きのこポン酢 ご飯 デザート 621kcal /3.0g	**豚丼** ポテトサラダ 味噌汁 デザート 621kcal /3.0g	**にしんそば** かぼちゃの天ぷら 菜めしご飯 デザート 601kcal /3.0g	**焼肉チャーハン** 春雨サラダ 味噌汁 デザート 621kcal /3.0g	**マグロの山掛け丼** インゲンの胡麻だれ和え 味噌汁 デザート 598kcal /3,1g
夕食	日替A	**銀むつの漬け焼き** れんこんと牛肉の炒め物 しろ菜の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 672kcal /3.0g	**鰆の塩麹焼き** チヂミ オクラとなめ茸の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 677kcal /3.0g	**真アジフライと海老フライ** 茄子のそぼろ煮 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 713kcal /2.9g	**鯛の煮付け** さつま芋のいとこ煮 白和え ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 669kcal /2.9g	**鮭のいくらの混ぜ寿司** 牛すじとこんにゃくの土手煮 菜の花のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 696kcal /3.0g	**すずきのあられ揚げ** スナップエンドウのバター炒め うざく ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 704kcal /2.9g	**平目の香草パン粉焼き** 焼き厚揚げ 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 681kcal /3.0g
	日替B	**黒豚と温野菜のチーズソース** れんこんと牛肉の炒め物 しろ菜の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 710kcal /3.1g	**牛肉と帆立の炒め物** チヂミ オクラとなめ茸の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 699kcal /3.2g	**鶏肉の利休焼き** 茄子のそぼろ煮 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 675kcal /3.1g	**牛ヒレステーキ** さつま芋のいとこ煮 白和え ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 687kcal /3.1g	**赤鶏と海老のカシューナッツ炒め** 牛すじとこんにゃくの土手煮 菜の花のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 688kcal /3.1g	**もち豚と煮玉子の甘辛煮** スナップエンドウのバター炒め うざく ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 693kcal /3.1g	**牛肉の赤ワイン煮込み** 焼き厚揚げ 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 702kcal /3.1g

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31 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