



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30日(月)～ 4月5日(日)

|    |      | 30日(月)                                                                         | 31日(火)                                                                               | 1日(水)                                                                           | 2日(木)                                                                                       | 3日(金)                                                                     | 4日(土)                                                                          | 5日(日)                                                                                       |
|----|------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食   | <b>おにぎり(鮭・梅)</b><br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>473kcal /2.9g                | <b>さばのみりん干し</b><br>もやしの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>458kcal /3.0g                     | <b>筑前煮</b><br>トマトの青じそ和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>477kcal /3.0g                   | <b>高野豆腐の玉子とじ</b><br>オクラの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>466kcal /2.9g                           | <b>肉団子の旨煮</b><br>白菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>469kcal /3.0g             | <b>葱入り出し巻き玉子</b><br>ブロッコリーの海苔和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>481kcal /3.0g          | <b>麦とろろご飯</b><br>おぼんざい盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>459kcal /3.0g                              |
|    | 洋食   | <b>チーズオムレツ</b><br>コーンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>514kcal /3.0g                       | <b>フレンチトースト</b><br>具沢山ミネストローネ<br>ミルク デザート<br>502kcal /2.9g                           | <b>ハムとじゃが芋のマヨ焼き</b><br>トマトサラダ<br>パン ミルク デザート<br>528kcal /3.0g                   | <b>海老と野菜のソテー</b><br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>491kcal /2.9g                                 | <b>ホットサンド</b><br>具沢山コンソメスープ<br>ミルク デザート<br>522kcal /2.8g                  | <b>ウインナーと<br/>ジャーマンポテト</b><br>ブロッコリーのサラダ<br>パン ミルク デザート<br>506kcal /3.0g       | <b>ツナとコーンの<br/>スクランブルエッグ</b><br>豆腐サラダ<br>パン ミルク デザート<br>488kcal /3.0g                       |
| 昼食 | 日替 A | <b>あじの塩焼き一尾</b><br>サイコロサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>591kcal /3.0g                  | <b>豚肉のピカタ</b><br>かぼちゃと枝豆のサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>622kcal /2.9g                      | <b>つばすの味噌煮</b><br>パプリカのマリネ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>573kcal /3.1g                   | <b>牛肉豆腐</b><br>れんこんの金平<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>615kcal /3.0g                                   | <b>白身フライ</b><br>ひじきの煮物<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>625kcal /3.0g                 | <b>鶏肉と野菜の<br/>生姜炒め</b><br>竹の子の土佐煮<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>579kcal /3.0g           | <b>ほっけの開き</b><br>温野菜サラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>586kcal /3.0g                                  |
|    | 日替 B | <b>牛肉と舞茸の<br/>甘辛うどん</b><br>サイコロサラダ<br>ふりかけご飯<br>デザート<br>613kcal /3.0g          | <b>助六寿司</b><br>かぼちゃと枝豆のサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>587kcal /3.1g                           | <b>オムライス</b><br>パプリカのマリネ<br>スープ<br>デザート<br>621kcal /3.0g                        | <b>ちゃんぽん麺</b><br>れんこんの金平<br>ご飯<br>デザート<br>613kcal /3.0g                                     | <b>★きのこの<br/>玉子あんかけそば</b><br>ひじきの煮物<br>ご飯<br>デザート<br>598kcal /3.0g        | <b>カツオの漬け丼</b><br>竹の子の土佐煮<br>味噌汁<br>デザート<br>590kcal /3.0g                      | <b>照り焼きチキンの<br/>ピラフ</b><br>温野菜サラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>619kcal /3.1g                           |
| 夕食 | 日替 A | <b>海老天丼</b><br>ふろふき大根<br>生しらすともずくの酢の物<br>すまし汁 漬物 デザート<br>721kcal /2.9g         | <b>まぐろとかんぱちの<br/>カルパッチョ</b><br>タコと小芋の煮物<br>春菊のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>675kcal /3.0g | <b>銀鮭の塩焼き</b><br>鶏肉と切干大根の煮物<br>胡瓜のもろみ和え<br>赤飯 すまし汁 漬物 デザート<br>681kcal /2.9g     | <b>ぶり大根</b><br>キャベツとイカの塩炒め<br>刺身こんにゃく梅肉和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>692kcal /2.9g                | <b>平目のレモン蒸し</b><br>茄子の揚げ浸し<br>ツナの大根サラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>677kcal /2.8g | <b>穴子の天ぷら</b><br>かぶの生姜あんかけ<br>★わけぎと竹輪のめた和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>723kcal /3.0g | <b>鯛のトマト煮</b><br>★新じゃがのオープン焼き<br>もやしと中華くらげの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>683kcal /3.1g           |
|    | 日替 B | <b>豚肉の白菜の生姜煮</b><br>ふろふき大根<br>生しらすともずくの酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>681kcal /3.0g | <b>蒸し鶏の<br/>ピリ辛胡麻ソースがけ</b><br>タコと小芋の煮物<br>春菊のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>680kcal /3.2g  | <b>デミグラスハンバーグ</b><br>鶏肉と切干大根の煮物<br>胡瓜のもろみ和え<br>赤飯 すまし汁 漬物 デザート<br>696kcal /3.0g | <b>焼きトマトとチキンの<br/>グラタン</b><br>キャベツとイカの塩炒め<br>刺身こんにゃく梅肉和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>714kcal /3.0g | <b>ビーフカレー</b><br>茄子の揚げ浸し<br>ツナの大根サラダ<br>福神漬け デザート<br>721kcal /3.1g        | <b>豚の角煮</b><br>かぶの生姜あんかけ<br>★わけぎと竹輪のめた和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>677kcal /3.2g   | <b>牛肉の<br/>ミルフィーユカツ</b><br>★新じゃがのオープン焼き<br>もやしと中華くらげの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>737kcal /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 24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**