



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

5月18日(月)～5月24日(日)

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	和食 おにぎり(梅・鮭) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /2.9g	ロールキャベツの旨煮 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.0g	目玉焼きと粉ふき芋 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 456kcal /2.7g	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 481kcal /2.9g	だし巻き玉子 キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 458kcal /3.0g	五菜蒸しの炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g	焼きししゃもと笹かまぼこ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.0g
	洋食 ミートボールのケチャップ炒め コールスローサラダ パン ミルク デザート 531kcal /3.0g	サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 524kcal /3.0g	ミニグラタンと野菜ソテー トマトサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	ほうれん草とウインナーの卵炒め マカロニサラダ パン ミルク デザート 522kcal /2.9g	ホットケーキ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 524kcal /3.3g	スクランブルエッグとハッシュドポテト カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 516kcal /3.0g	ハムとじゃが芋のマヨ焼き 枝豆サラダ パン ミルク デザート 479kcal /3.0g
昼食	日替A ★鶏肉と茄子の中華炒め 豆サラダ ご飯 味噌汁 デザート 597kcal /3.0g	ほっけの塩焼きなめ茸おろし添え 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 566kcal /2.9g	牛肉のニラもやし炒め パプリカのマリネ ご飯 スープ デザート 578kcal /3.0g	鯖の煮付け ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	豚肉のピカタ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	とろあじの漬け焼き 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 569kcal /3.0g	ピーマンの肉詰め 白菜ときのこのポン酢和え ご飯 味噌汁 デザート 587kcal /3.0g
	日替B 海鮮焼きそば 豆サラダ ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	鶏肉の照り焼き丼 山菜ナムル 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	きつねうどんと新香巻き パプリカのマリネ デザート 601kcal /3.0g	じゃことひき肉のチャーハン ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 598kcal /3.2g	明太高菜丼 ポテトサラダ 味噌汁 デザート 588kcal /3.0g	皿うどん 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 611kcal /3.0g	ちゃんぽん麺 白菜ときのこのポン酢和え ご飯 デザート 603kcal /3.1g
夕食	日替A すずきのあられ揚げ 牛肉とごぼうの金平 春菊と湯葉の柚子浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal /3.0g	サーモンのムニエル イカときのこの醤油炒め ワカメと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal /3.0g	ぶりの塩焼き さつま揚げと小松菜の煮物 オクラの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 676kcal /2.9g	松花堂 5月11日(月)に揭示致します。	鯖とおぼろ豆腐の酒蒸し 小柱と春雨の炒め物 胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	真アジフライと海老フライ 万願寺唐辛子の煮浸し ★生しらすと新玉ねぎの二杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	銀むつの照り焼き えんどう豆の玉子とじ タコとわけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 668kcal /2.9g
	日替B 豚肉の野菜巻き 牛肉とごぼうの金平 春菊と湯葉の柚子浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.1g	牛肉のすき煮 イカときのこの醤油炒め ワカメと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	鶏肉の唐揚げ和風あんかけ さつま揚げと小松菜の煮物 オクラの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	牛肉の赤ワイン煮込み 小柱と春雨の炒め物 胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /3.1g	豚肉と野菜の豆乳煮込み 万願寺唐辛子の煮浸し ★生しらすと新玉ねぎの二杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	牛しゃぶと蒸し野菜の胡麻ソース えんどう豆の玉子とじ タコとわけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	

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 5月12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