



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

6月1日(月)～6月7日(日)

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	
朝食	和食	ツナと野菜の炒め物 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.9g	貝柱と三つ葉の 玉子とじ しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.0g	筑前煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 522kcal /2.9g	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 496kcal /3.0g	葱入り出し巻き玉子 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	
	洋食	スパニッシュオムレツ トマトサラダ パン ミルク デザート 532kcal /2.8g	豚肉と大豆のトマト煮 イタリアンサラダ パン ミルク デザート 542kcal /3.0g	ロールパンサンド 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 617kcal /3.0g	ロールキャベツの コンソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 521kcal /2.9g	ハムエッグ カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.3g	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 534kcal /3.0g	ミートボールと野菜の ソテー シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	
昼食	日替A	鶏肉と野菜の ボン酢蒸し 白菜の煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 586kcal /3.0g	鯖の塩焼き ハムとキャベツのコールスローサラダ ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	ポークチャップ 里芋の煮っころがし ご飯 スープ デザート 598kcal /3.0g	ほっけの開き 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	コロッケ二種盛り パプリカのマリネ ご飯 スープ デザート 668kcal /3.0g	とろあじの梅煮 ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	豚しゃぶと野菜の 胡麻ソース ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /2.8g	
	日替B	助六寿司  白菜の煮浸し 味噌汁 デザート 653kcal /3.0g	梅わかめうどん(温) ハムとキャベツのコールスローサラダ 高菜ご飯 デザート 591kcal /3.1g	冷やしぶっかけ そうめん 里芋の煮っころがし ふりかけご飯 デザート 606kcal /3.0g	焼豚温玉丼 温野菜サラダ 味噌汁 デザート 621kcal /3.2g	たらこクリーム スパゲティ  パプリカのマリネ ゆかりご飯 スープ デザート 626kcal /3.1g	お好み焼き ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 648kcal /3.0g	★小松菜とたくあん チャーハン ひじきの煮物 味噌汁 デザート 626kcal /3.1g	
夕食	日替A	大鰯の菜種焼き ピーマンのちりめん山椒炒め 胡麻豆腐 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	糸より鯛の酒蒸し きのことコーンのバターソテー 大根とツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 662kcal /3.0g	ぶり大根 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal /3.0g	すずきの竜田揚げ 中華あんかけ ゴーヤチャンプル 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 709kcal /2.9g	鯛の煮付け 鶏肉と切干大根の煮物 胡瓜と茗荷の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 677kcal /3.0g	鯖の照り焼き 焼きビーフン 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal /2.9g	穴子の天ぷら 大根のカニカマあんかけ 刺身こんにやく酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715kcal /3.0g	
	日替B	トンカツ ピーマンのちりめん山椒炒め 胡麻豆腐 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.1g	ビーフカレー  きのことコーンのバターソテー 大根とツナのサラダ 福神漬け デザート 699kcal /3.2g	赤鶏と海老の カシューナッツ炒め 若竹煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	牛肉のオイスター煮 ゴーヤチャンプル 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /3.0g	豚肉の 朴葉味噌焼き 鶏肉と切干大根の煮物 胡瓜と茗荷の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	おでん(鍋)  焼きビーフン 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	ハーブ鶏の クリームシチュー 大根のカニカマあんかけ 刺身こんにやく酢味噌和え ご飯 漬物 デザート 687kcal /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 5月26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