



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

6月29日(月)～7月5日(日)

		29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食	和食	おにぎり(おかか・梅) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	ゴボ天の旨煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	かにかま入り 出し巻き玉子 インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	飛龍頭の炊き合わせ 小松菜の海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	厚揚げの煮物 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 511kcal / 3.0g	にしんの甘露煮と 焼きかまぼこ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	蒸し鶏と枝豆の 玉子とじ グリーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	チキンナゲットと 野菜ソテー 枝豆サラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	小倉トースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 502kcal / 3.0g	ベーコンと野菜の 炒め物 インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	スパニッシュオムレツ シーザーサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ミートボールと野菜の ポトフ カリフラワーのサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	ロールパンサンド 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ウインナーの クリーム煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	牛肉とピーマンの 細切り炒め もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 590kcal / 3.0g	とろあじの漬け焼き ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	豚肉のホイコーロー サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 595kcal / 3.0g	ほっけの塩焼き オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.0g	豚肉のピカタ 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 618kcal / 3.0g	カラスカレイの竜田揚げ さつま芋とリンゴのサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal / 3.0g	鶏肉のマヨポン炒め ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 622kcal / 3.0g
	日替B	ねばねば冷やしうどん もやしナムル ゆかりご飯 デザート 577kcal / 3.0g	中華丼 ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 601kcal / 3.1g	野菜たっぷり 醤油ラーメン サイコロサラダ ご飯 デザート 616kcal / 3.0g	三色丼 オクラの和え物 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	シーフードピラフ 春雨サラダ スープ デザート 604kcal / 3.1g	きのこコーンの クリームスパゲティ さつま芋とリンゴのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 622kcal / 3.0g	梅干しとしらすの 混ぜ寿司 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 600kcal / 3.1g
夕食	日替A	まぐろのステーキ 茶碗蒸し 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	エビフライ 茄子のそぼろ煮 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	ぶりの煮付け さつま芋の天ぷら マグロとろろ 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 686kcal / 3.0g	糸より鯛の 白ワイン蒸し 大根の生姜あんかけ うざく ご飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal / 2.9g	銀鮭の西京焼き 鶏肉と切干大根の煮物 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 657kcal / 3.0g	穴子の柳川煮 若竹煮 ワカサギの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal / 2.9g	鯛の塩焼き アスパラとアサリの塩炒め トマトのバジルソース和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal / 3.0g
	日替B	豚肉の野菜巻き 茶碗蒸し 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	鶏肉の葱塩焼き 茄子のそぼろ煮 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	牛肉の冷しゃぶサラダ さつま芋の天ぷら マグロとろろ 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 634kcal / 3.0g	胡麻味噌カツ 大根の生姜あんかけ うざく ご飯 すまし汁 漬物 デザート 723kcal / 3.1g	牛ヒレステーキ 鶏肉と切干大根の煮物 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal / 3.0g	★鶏肉の黒胡椒焼き 若竹煮 ワカサギの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	牛肉の赤ワイン煮込み アスパラとアサリの塩炒め トマトのバジルソース和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 736kcal / 3.2g

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 6月23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