



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

8月3日(月)～8月9日(日)

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	和食	蒸し鶏と枝豆の 玉子とじ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	ごぼ天の旨煮 オクラの和え物 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 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	さばのみりん干し 落の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	信田巻きと 野菜の旨煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	赤魚の煮付け ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	おにぎり(梅・おほか) おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ベーコンエッグ 野菜炒め パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ピザトースト サラダ スープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	ハムと野菜の 炒め物 シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミートボールの コンソメ煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	オムレツ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	小倉トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal /3.0g	南瓜と貝柱の クリーム煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	とろあじのもろみ焼き さつま芋とりんごのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 587kcal /3.0g	鶏肉のマヨポン炒め レンコンの煮物 ご飯 赤だし デザート 592kcal /2.9g	ぶりカマの塩焼き カリフラワーとカニカマの甘酢和え ご飯 味噌汁 デザート 595kcal /3.0g	牛肉とピーマンの 細切り炒め 南瓜の糸昆布煮 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	ほっけの塩焼き なめ茸おろし添え 豆サラダ ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	ポークチャップ インゲンの胡麻ダレ和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	エビテリ 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 562kcal /3.0g
	日替B	塩ラーメン さつま芋とりんごのサラダ ご飯 デザート 623kcal /3.0g	梅干しとしらすの 混ぜ寿司 レンコンの煮物 赤だし デザート 589kcal /3.0g	お好み焼き カリフラワーとカニカマの甘酢和え ご飯 味噌汁 デザート 636kcal /3.0g	冷や麦 南瓜の糸昆布煮 ゆかりご飯 デザート 622kcal /3.2g	カレーピラフ 豆サラダ スープ デザート 622kcal /3.2g	すだちそば インゲンの胡麻ダレ和え ふりかけご飯 デザート 632kcal /3.0g	天津飯 春雨サラダ スープ デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	すずきのあられ揚げ 点心盛り合わせ 胡瓜の柚酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /3.0g	銀むつの漬け焼き 牛肉とごぼうの炒め物 わけぎと京揚げのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal /3.0g	赤カレイの実山椒煮 夏野菜のかき揚げ 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	海老カツとじ丼 桜海老とキャベツの炒め物 オクラの梅かつお和え 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	銀鮭の大葉味噌焼き 茶碗蒸し しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 697kcal /3.0g	鱈の照り焼き さつま芋のオープン焼き パプリカとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /2.9g	ぶりの煮付け 万願寺のじゃこ炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.0g
	日替B	牛肉の オイスター煮込み 点心盛り合わせ 胡瓜の柚酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.1g	黒豚と温野菜の チーズソース 牛肉とごぼうの炒め物 わけぎと京揚げのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 687kcal /3.0g	和風おろしハンバーグ 夏野菜のかき揚げ 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /3.0g	鶏肉の葱塩焼き 桜海老とキャベツの炒め物 オクラの梅かつお和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.1g	豚肉のしそチーズ巻 き フライ 茶碗蒸し しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 728kcal /3.0g	牛肉の野菜巻き さつま芋のオープン焼き パプリカとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal /3.1g	酢鶏 万願寺のじゃこ炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /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 7月28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