



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
7月6日(月)～7月12日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	和食	納豆オムレツ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	ツナと野菜の炒め物 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	菜飯粥 おぼんざい盛り合わせ 漬物 味噌汁 デザート 456kcal / 2.8g	信田巻きと 野菜の旨煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	高野豆腐の玉子とじ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	生姜天の炊き合わせ もやし炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	鶏じゃが煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	ロールキャベツの ポトフ 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ホットサンド サラダ スープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ウイナーと ジャーマンポテト イタリアンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	スクランブルエッグと ハッシュドポテト トマトサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ミートボールの ケチャップ炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	海老ソテーと温野菜 カリフラワーのサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	シュガーバター トースト 具沢山ポタージュスープ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	つばすの塩こうじ焼き インゲンと蒸し鶏の胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.0g	牛肉の時雨煮 きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	鯖の梅煮 ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 585kcal / 3.0g	豚肉のくわ焼き 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	チキン南蛮 白菜の京揚げ煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 648kcal / 3.0g	鮭の塩焼き ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	豚肉のアーモンド焼き 小松菜のすだち和え ご飯 スープ デザート 642kcal / 3.0g
	日替B	ぶっかけ冷やしそば インゲンと蒸し鶏の胡麻だれ和え ゆかりご飯 デザート 563kcal / 3.0g	レタスとカニカマの チャーハン きのこポン酢 味噌汁 デザート 621kcal / 3.1g	豚丼 ほうれん草のナムル 味噌汁 デザート 636kcal / 3.0g	ちくわ天うどん(冷) 切干大根 ふりかけご飯 デザート 611kcal / 3.2g	ねぎとろ丼 白菜の京揚げ煮浸し 味噌汁 デザート 553kcal / 3.1g	韓国風のり巻き ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	キャベツとツナの 和風スパゲティ 小松菜のすだち和え ご飯 スープ デザート 581kcal / 3.1g
夕食	日替A	すずきの唐揚げ 中華あんかけ エビ芋と生麩の田楽 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 725kcal / 3.0g	七夕御膳 七夕そうめん ミニ天ぷら	平目のさらさ蒸し キャベツときのこのじゃこ炒め 胡瓜と中華らげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal / 3.0g	かんぱちの幽庵焼き そぼろ肉じゃが 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 2.9g	赤カレイの煮付け かぼちゃのグリル 大根とツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal / 3.0g	ぶりの照り焼き 出し巻き玉子 茄子と大葉の生姜浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 676kcal / 2.9g	魚介の クリームシチュー 玉子豆腐の銀あんかけ 生ハムとアボカドのマリネ ご飯 漬物 デザート 665kcal / 3.0g
	日替B	豚肉と野菜の旨煮 エビ芋と生麩の田楽 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.1g	たこと夏野菜の酢の物 焼き魚 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal / 3.0g	牛肉の ミルフィーユカツ キャベツときのこのじゃこ炒め 胡瓜と中華らげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal / 3.0g	ハーブ鶏と枝豆の チーズクリームグラタン そぼろ肉じゃが 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal / 3.1g	ビーフカレー かぼちゃのグリル 大根とツナのサラダ 福神漬け デザート 700kcal / 3.0g	★鶏肉の 山椒味噌焼き 出し巻き玉子 茄子と大葉の生姜浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	牛肉と帆立の 五目炒め 玉子豆腐の銀あんかけ 生ハムとアボカドのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 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30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