



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

8月17日(月)～8月23日(日)

		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝食	和食	焼きししゃもと 笹かまぼこ 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	鶏肉の高菜炒め めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	魚つみれの 炊き合わせ ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	飛龍頭の炊き合わせ もやし炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	竹輪と野菜の炒り煮 豆腐サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	葱入り出し巻き玉子 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	海老と野菜のソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	サンドイッチ サラダ スープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ツナ入り スクランブルエッグ マカロニサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ホットケーキ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 532kcal / 3.3g	野菜オムレツ 豆腐サラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ハムとじゃが芋の マヨ焼き 海藻サラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	ほっけの塩焼 竹の子の土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.0g	とんべい焼き ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	とろあじの梅しそ焼き ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 595kcal / 3.0g	鶏のつくね焼き 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	鯖の味噌煮 きのこポン酢 ご飯 すまし汁 デザート 612kcal / 3.0g	牛肉豆腐 里芋の唐揚げ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	白身フライ ピクルス盛り合わせ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	★蒸し鶏と香味野菜の 温玉和風パスタ(冷) 竹の子の土佐煮 ゆかりご飯 デザート 623kcal / 3.0g	レタスとカニカマの チャーハン ほうれん草のナムル 味噌汁 デザート 621kcal / 3.1g	ポークカレー ごぼうサラダ 福神漬け デザート 636kcal / 3.0g	冷やしぶっかけ そうめん 切干大根 菜飯 デザート 622kcal / 3.2g	鶏肉の照り焼き丼 きのこポン酢 すまし汁 デザート 622kcal / 3.2g	明太高菜丼 里芋の唐揚げ 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	焼きうどん ピクルス盛り合わせ ご飯 味噌汁 デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	すずきの唐揚げ 甘酢あんかけ キャベツの肉味噌炒め 春菊の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 722kcal / 3.0g	赤カレイのごぼう煮 焼き厚揚げ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g	海老と夏野菜の 天ぷら 五彩蒸しの銀あんかけ トマトのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686kcal / 3.0g	ぶりの実山椒煮 高野豆腐の玉子とじ 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 2.9g	松花堂 8月10日(月)に提示致します	鰻の散らし寿司 大根とイカの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal / 2.9g	鯖の柚子胡椒焼き さつま揚げと小松菜の煮物 ささみと大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal / 3.0g
	日替B	豚肉と野菜の 塩ちゃんこ煮 キャベツの肉味噌炒め 春菊の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 687kcal / 3.1g	牛肉のスタミナ炒め 焼き厚揚げ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.0g	鶏肉の葱塩焼き 五彩蒸しの銀あんかけ トマトのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 694kcal / 3.0g	豚肉と海鮮の 味噌炒め 高野豆腐の玉子とじ 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal / 3.1g	蒸し鶏のピリ辛胡麻 ソースがけ 大根とイカの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	牛肉の赤ワイン煮 さつま揚げと小松菜の煮物 ささみと大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.2g	

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 8月11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