



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24日(月)～8月30日(日)

		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝食	和食	豆腐のふわふわ寄せ キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	筑前煮 インゲンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	和風オムレツ 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	菜めし粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	ロールキャベツの旨煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	ミニおでん 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	海苔入り出し巻き玉子 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	ホットドック サラダ スープ ミルク デザート 522kcal / 3.0g	チキンナゲットと ハッシュドポテト インゲンのバター炒め パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	南瓜と貝柱の クリーム煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	豚肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ハムエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	シュガーバタートースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ミニグラタンと 野菜のソテー カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	麻婆茄子 もやしと胡瓜の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 623kcal / 3.0g	カレイの煮付け (骨付き) 白菜と竹輪の煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	鶏肉の塩こうじ焼き オクラの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 636kcal / 3.0g	つばすの漬け焼き きのこのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	冷しゃぶ(豚) 人参しりしり ご飯 スープ デザート 612kcal / 3.0g	あじの塩焼き(一尾) サイコロサラダ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	豚肉のホイコーロー 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	親子丼 もやしと胡瓜の中華和え 味噌汁 デザート 580kcal / 3.0g	サラダうどん 白菜と竹輪の煮浸し ふりかけご飯 デザート 590kcal / 3.1g	助六寿司 オクラの塩昆布和え 味噌汁 デザート 574kcal / 3.0g	きつねとろろそば(冷) きのこのマリネ 菜飯 デザート 622kcal / 3.2g	野菜たっぷり ちゃんぽん 人参しりしり ご飯 デザート 592kcal / 3.2g	キムチチャーハン サイコロサラダ 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	カツオのたたき丼 山菜ナムル 味噌汁 デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	鮭のちゃんちゃん焼き 若竹煮 しろ菜と茗荷のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	ぶりの塩焼き さつま芋のレモン煮 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	鯛の荒煮(身・カマ) キャベツとイカの塩炒め たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal / 3.0g	穴子の天ぷら 肉じゃが たこ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal / 2.9g	糸より鯛の ハーブソルト焼き チヂミ 小松菜とカニカマのすだち和え 味噌汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	銀むつの照り焼き 茄子にしん 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal / 2.9g	かんぱち大根 アスパラとベーコンの炒め物 刺身こんにゃくと海藻の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal / 3.0g
	日替B	豚カツ 若竹煮 しろ菜と茗荷のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 711kcal / 3.1g	海鮮マカロニグラタン さつま芋のレモン煮 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	豚肉の有馬焼き キャベツとイカの塩炒め たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal / 3.0g	鶏肉の黒胡椒焼き 肉じゃが たこ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal / 3.1g	牛肉と煮玉子の 甘辛煮込み チヂミ 小松菜とカニカマのすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 3.0g	赤鶏と海老の カシューナッツ炒め 茄子にしん 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	牛肉の柳川煮 アスパラとベーコンの炒め物 刺身こんにゃくと海藻の梅肉和え 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 8月18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