



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

3月8日(月)～3月14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。

		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	和食	<b>筑前煮</b> 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	<b>あじの開き</b> じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	<b>玉子粥</b> お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	<b>五彩蒸しの炊き合わせ</b> 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	<b>干草玉子</b> 和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	<b>焼きししやもと笹かまぼこ</b> もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	<b>赤魚の煮付け</b> 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	<b>海老と野菜のソテー</b> シーザーサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	<b>チーズオムレツ</b> オニオンサラダ パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	<b>豚肉と大豆のトマト煮</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	<b>サンドイッチ</b> 具沢山ポトフ ミルク デザート 512kcal / 2.9g	<b>ウインナーの粒マスタード炒め</b> 和風サラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	<b>ホットケーキ</b> 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	<b>スクランブルエッグとハッシュドポテト</b> 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	<b>カラスカレイと野菜のラトウイユ</b> カリフラワーとカニカマの和え物 ご飯 スープ デザート 623kcal / 3.0g	<b>ピーマンの肉詰め</b> サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 592kcal / 2.9g	<b>鯖のもろみ焼き</b> 春雨サラダ ご飯 すまし汁 デザート 580kcal / 3.0g	<b>鶏肉と野菜のポン酢蒸し</b> 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	<b>つばすの煮付け</b> キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 597kcal / 3.0g	<b>豚肉のホイコーロー</b> 豆サラダ ご飯 すまし汁 デザート 611kcal / 3.0g	<b>とろあじの梅しそ焼き</b> 胡瓜とツナの中中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	<b>カレーピラフ</b> カリフラワーとカニカマの和え物 スープ デザート 600kcal / 3.0g	<b>ベーコンとキャベツのペペロンチーノ</b> サイコロサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 603kcal / 3.1g	<b>角煮チャーハン</b> 春雨サラダ すまし汁 デザート 594kcal / 3.0g	<b>にしんそば</b> 南瓜の煮物 菜飯 デザート 579kcal / 3.2g	<b>牛肉と舞茸の甘辛うどん</b> キャベツの胡麻和え ご飯 デザート 600kcal / 3.2g	<b>ネギトロ丼</b> 豆サラダ すまし汁 デザート 589kcal / 3.0g	<b>ピビンバ丼</b> 胡瓜とツナの中中華サラダ 味噌汁 デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	<b>鰻の三色丼</b> ピーマンのちりめん炒め 胡瓜の柚子酢和え 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.0g	<b>鯛のレモン蒸し</b> 焼きナスの銀あんかけ ささみと大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	<b>すずきのあられ揚げ</b> たけのこさつま揚げの煮物 イカオクラの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	<b>鯖の照り焼き</b> 高野豆腐の卵とじ 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 2.9g	<b>ぶりの幽庵焼き</b> 小芋とたこの煮物 白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	<b>まぐろの竜田揚げ</b> きのこコーンのバター醤油炒め トマトのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal / 2.9g	<b>甘鯛のムニエル</b> 海鮮チヂミ 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	<b>豚肉と白菜の葱生姜煮</b> ピーマンのちりめん炒め 胡瓜の柚子酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	<b>おでん(鍋)</b> 焼きナスの銀あんかけ ささみと大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	<b>地鶏の二種焼き(柚子胡椒・タレ)</b> たけのこさつま揚げの煮物 イカオクラの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	<b>牛肉と野菜のスタミナ炒め</b> 高野豆腐の卵とじ 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 728kcal / 3.1g	<b>鶏肉と野菜の味噌煮込み</b> 小芋とたこの煮物 白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	<b>ビーフシチュー</b> きのこコーンのバター醤油炒め トマトのおかか和え ご飯 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	<b>豚肉の有馬焼き</b> 海鮮チヂミ 春菊のお浸し 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 3月2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