



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

3月29日(月)~4月4日(日)

		29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食	和食	さばのみりん干し 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	飛龍頭の炊き合わせ ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	茶粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	千草玉子 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	竹輪と野菜の炒り煮 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	生姜天の炊き合わせ しる菜のソテー ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ いんげんの黒ごまよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	フレンチトースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 522kcal /3.0g	エビマヨと温野菜 枝豆サラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	目玉焼きと じゃがバター コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミートボールのポトフ マカロニサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ピザトースト サラダ スープ ミルク デザート 532kcal /3.3g	オムレツ シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /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 498kcal /3.0g
昼食	日替A	鶏肉のくわ焼き 人参しりしり ご飯 スープ デザート 588kcal /3.0g	ほっけの開き 春雨の中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /2.9g	豚肉と野菜の塩炒め れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 636kcal /3.0g	カラスカレイの トマトソース 里芋の唐揚げ ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	肉じゃが 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	北海道駅弁 鮭の塩焼き じゃがバタミニグラタン 602kcal /3.0g	麻婆茄子 五目煮豆 ご飯 スープ デザート 602kcal /3.0g
	日替B	スパゲティ ナポリタン 人参しりしり ふりかけご飯 スープ デザート 600kcal /3.0g	お好み焼き 春雨の中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	カレーうどん れんこんサラダ ご飯 デザート 594kcal /3.0g	レタスとカニカマの チャーハン 里芋の唐揚げ 味噌汁 デザート 572kcal /3.2g	明太しらす丼 白菜のレモン酢 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	帆立の甘辛煮 小松菜のお浸し コーンフライ ご飯 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	醤油ラーメン 五目煮豆 ご飯 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	平目の バター醤油焼き アスパラと小柱のソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	ぶりの生姜煮 牛すじとこんにゃくの土手煮 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	まぐろのステーキ 鶏つくねの炊き合わせ 焼きナス ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	銀むつの西京焼き 小松菜と油揚げの炒め物 うざく 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal /2.9g	穴子の柳川煮 さつま芋の甘煮 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	かんぱちの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	鯛の荒煮(カマ・身) 点心盛り合わせ 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	牛肉の野菜巻き アスパラと小柱のソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	鶏肉の天ぷら チリソース 牛すじとこんにゃくの土手煮 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715kcal /3.0g	牛肉と野菜のすき煮 鶏つくねの炊き合わせ 焼きナス ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	イペリコ豚のステーキ 小松菜と油揚げの炒め物 うざく 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 708kcal /3.1g	鶏肉の利休焼き さつま芋の甘煮 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	牛肉のオイスター炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.1g	黒豚と温野菜の 胡麻ソース 点心盛り合わせ 冷やしトマト 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23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