



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

5月17日(月)～5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	豆腐のふわふわ寄せ じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 2.8g	巣ごもり卵の 野菜あんかけ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal / 3.0g	麦とろろご飯 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 485kcal / 2.8g	ごぼ天の旨煮 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal / 2.9g	赤魚の煮付け しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 464kcal / 3.0g	鶏肉の高菜炒め 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.0g	たらこ入りだし巻き卵 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal / 3.0g
	洋食	オムレツ オニオンサラダ パン ミルク デザート 521kcal / 3.0g	ホットケーキ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 525kcal / 3.0g	ツナと野菜のソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 508kcal / 3.0g	ミートボールの ケチャップ炒め シーザーサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 2.9g	ベーコンソテーと ミニグラタン イタリアンサラダ パン ミルク デザート 526kcal / 3.3g	サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 523kcal / 3.0g	南瓜と貝柱の クリーム煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 508kcal / 3.0g
昼食	日替A	鶏肉の漬け焼き 桜海老と野菜のかき揚げ ご飯 味噌汁 デザート 620kcal / 3.0g	白身フライ 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 634kcal / 2.9g	豚肉のピカタ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 604kcal / 3.0g	ホッケの塩焼き 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	チキン南蛮 レタスとミカンのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 623kcal / 3.0g	カラスカレイの パン粉焼き オクラの和え物 ご飯 スープ デザート 574kcal / 3.0g	ピーマンの肉詰め サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 592kcal / 3.0g
	日替B	山菜うどん 桜海老と野菜のかき揚げ ゆかりご飯 デザート 615kcal / 3.0g	ちゃんぽん麺 切干大根 ご飯 デザート 601kcal / 3.1g	ねぎとろ丼 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 581kcal / 3.0g	お好み焼き 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 622kcal / 3.2g	五目にゆうめん レタスとミカンのサラダ 高菜ご飯 デザート 578kcal / 3.2g	★名古屋風 味噌カツ丼 オクラの和え物 スープ デザート 626kcal / 3.0g	レタスとカニカマの チャーハン サイコロサラダ スープ デザート 591kcal / 3.1g
夕食	日替A	鰻の三色丼 焼きビーフン もやしとワカメの酢の物 味噌汁 漬物 デザート 697kcal / 3.0g	糸より鯛と帆立の トマト煮込み 南瓜のいとこ煮 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal / 3.0g	ぶりの煮付け 小松菜と油揚げの煮浸し 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	平目の ハーブソルト焼き きのこ鶏肉の煮物 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal / 2.9g	すずきの幽庵焼き 茄子のそぼろ煮 白菜と胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal / 3.0g	★鯛の酒蒸し 和風あんかけ ゴーヤチャンプル さつまいもとひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 2.9g	鮭とイクラの混ぜ寿司 大根と豚肉の柚子胡椒炒め 春菊の和え物 赤だし 漬物 デザート 687kcal / 3.0g
	日替B	もち豚と煮卵の甘辛煮 焼きビーフン もやしとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal / 3.1g	牛しゃぶと蒸し野菜の 胡麻ソース 南瓜のいとこ煮 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g	鶏肉と野菜の天ぷら チリソースがけ 小松菜と油揚げの煮浸し 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 714kcal / 3.0g	牛肉の朴葉味噌焼き きのこ鶏肉の煮物 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal / 3.1g	豚肉とイカの中華炒め 茄子のそぼろ煮 白菜と胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal / 3.0g	牛肉のすき煮 ゴーヤチャンプル さつまいもとひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal / 3.1g	地鶏と海老の ホイル包み 大根と豚肉の柚子胡椒炒め 春菊の和え物 ご飯 赤だし 漬物 デザート 672kcal / 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 5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