



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

6月7日(月)～6月13日(日)

		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	和食	目玉焼きと粉ふき芋 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	竹輪と野菜の炒り煮 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	しらす粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	貝柱と三つ葉の 玉子とじ インゲンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	飛龍頭の炊き合わせ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	肉団子と野菜の旨煮 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	あじの開き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ウイナーと じゃが芋のマヨ炒め イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山コーンスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	チーズオムレツ しる菜のソテー パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミートボールと野菜の トマト煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	フレンチトースト コンソメスープ ミルク デザート 502kcal /3.3g	カニカマ入り スクランブルエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ブロッコリーとベーコン のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	カラスカレイの アーモンド焼き 胡瓜の梅おかか和え ご飯 味噌汁 デザート 593kcal /3.0g	チンジャオロース ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	とろあじの南蛮漬け 里芋の煮っころがし ご飯 スープ デザート 606kcal /3.0g	鶏肉と野菜の ボン酢蒸し オクラの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	鯖の生姜煮 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	豚肉のみぞれ煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	エビテリ 白菜のレモン酢 ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g
	日替B	三色丼 胡瓜の梅おかか和え 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	野菜たっぷり 塩ラーメン ポテトサラダ ご飯 デザート 590kcal /3.1g	カレーピラフ 里芋の煮っころがし スープ デザート 578kcal /3.0g	にしんそば オクラの塩昆布和え ゆかりご飯 デザート 622kcal /3.2g	親子丼 温野菜サラダ 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	マグロの山かけ丼 五目煮豆 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	サラダうどん 白菜のレモン酢 菜飯 デザート 601kcal /3.1g
夕食	日替A	鯖のさらさ蒸し さつま芋の甘煮 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.0g	糸より鯛の クリームシチュー ふろふき大根 春菊の柚子和え ご飯 漬物 デザート 698kcal /3.0g	ぶりの煮付け アスパラとベーコンのソテー 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.0g	平日のムニエル 山葵タルタル添え 筍とイカの醤油炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /2.9g	★メバルと 野菜の天ぷら 茄子田楽 たことワカメの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 707kcal /3.0g	銀むつの漬け焼き 牛すじとこんにゃくの土手煮 もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /2.9g	鯛のホイル包み 小松菜と油揚げの炒め物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g
	日替B	牛ヒレステーキ さつま芋の甘煮 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.1g	豚肉のしそチーズ 巻きフライ ふろふき大根 春菊の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715kcal /3.0g	蒸し鶏の ピリ辛胡麻ソースがけ アスパラとベーコンのソテー 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.0g	牛肉と野菜の旨煮 筍とイカの醤油炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.1g	豚肉の角煮 茄子田楽 たことワカメの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	赤鶏の カシューナッツ炒め 牛すじとこんにゃくの土手煮 もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.1g	デミグラスハンバーグ 小松菜と油揚げの炒め物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal /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 6月1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