



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

7月19日(月)～7月25日(日)

		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝食	和食	<b>赤魚の煮付け</b> もやしのとえ物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.9g	<b>鶏肉と高菜の炒め物</b> キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	<b>飛龍頭の炊き合わせ</b> しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /2.9g	<b>豆腐のふわふわ寄せ</b> ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /2.9g	<b>いわしつみれの煮物</b> トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	<b>葱入りだし巻き玉子</b> 青梗菜の柚子ポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /3.0g	<b>小海老ときのこの 玉子とじ</b> ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.9g
	洋食	<b>ハム野菜ソテーと ハッシュドポテト</b> 豆腐サラダ パン ミルク デザート 515kcal /3.0g	<b>ロールパンサンド</b> 具沢山ポトフ ミルク デザート 521kcal /3.0g	<b>ツナコーン スクランブルエッグ</b> しる菜のソテー パン ミルク デザート 480kcal /3.0g	<b>ミートボールと 野菜のソテー</b> マカロニサラダ パン ミルク デザート 505kcal /3.0g	<b>ベーコンエッグ</b> トマトサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	<b>クリームパンと あんぱん</b> 具沢山コーンスープ ミルク デザート 498kcal /2.9g	<b>ロールキャベツの コンソメ煮</b> ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 501kcal /3.0g
昼食	日替A	<b>豚肉の生姜焼き</b> パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 614kcal /3.1g	<b>エビチリ</b> 山菜ナムル ご飯 スープ デザート 618kcal /3.0g	<b>鶏肉のマヨポン炒め</b> 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート 586kcal /3.0g	<b>とろあじの生姜煮</b> 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	<b>豚肉の冷しゃぶ</b> 切り干し大根 ご飯 スープ デザート 576kcal /3.0g	<b>サバの漬け焼き</b> ポテトサラダ ご飯 スープ デザート 569kcal /3.0g	<b>牛肉と キャベツの旨塩炒め</b> オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g
	日替B	<b>木の葉丼</b> パプリカのマリネ 味噌汁 デザート 567kcal /3.0g	<b>五目チャーハン</b> 山菜ナムル スープ デザート 591kcal /3.0g	<b>にしんそば</b> 里芋の煮っころがし 菜飯 デザート 584kcal /3.0g	<b>ちゃんぽん麺</b> 長芋の山葵和え ご飯 デザート 602kcal /3.2g	<b>カレーピラフ</b> 切り干し大根 スープ デザート 587kcal /3.0g	<b>ナポリタンスパゲティ</b> ポテトサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 621kcal /3.0g	<b>サラダうどん(冷)</b> オクラの和え物 ゆかりご飯 デザート 590kcal /3.1g
夕食	日替A	<b>ハモの天ぷら</b> 若竹煮 白菜のおかかポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal /3.1g	<b>★イサキの酒蒸し 柚子あんかけ</b> 豚肉とひじきの煮物 春菊の辛子和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 672kcal /3.0g	<b>鱈の酒粕漬け焼き</b> 冬瓜の和風あんかけ たこ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.0g	<b>ぶりの塩焼き</b> 茄子田楽 もやしと中華らげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	<b>鯛の煮付け</b> 牛肉とごぼうの炒め物 小松菜の菜種和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 674kcal /3.0g	<b>マグロステーキ</b> 南瓜の煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	<b>銀鮭と 茸のホイル包み</b> アスパラの小柱のソテー たたき胡瓜 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.1g
	日替B	<b>赤鶏の葱塩焼き</b> 若竹煮 白菜のおかかポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	<b>牛肉と海鮮の スタミナ炒め</b> 豚肉とひじきの煮物 春菊の辛子和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 698kcal /3.0g	<b>豚肉の しそチーズ巻きフライ</b> 冬瓜の和風あんかけ たこ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 717kcal /3.0g	<b>おでん(鍋)</b> 茄子田楽 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 /2.9g	<b>鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢添え</b> 牛肉とごぼうの炒め物 小松菜の菜種和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 709kcal /3.1g	<b>煮込みハンバーグ</b> 南瓜の煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal /3.1g	<b>茶美豚の 味噌ちゃんこ煮</b> アスパラの小柱のソテー たたき胡瓜 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g

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 7月13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