



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23日(月)～5月29日(日)

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	飛龍頭の炊き合わせ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.8g	高野豆腐の玉子とじ しろ菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /3.0g	しらす粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 460kcal /2.8g	葱入りだし巻き玉子 カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /2.9g	いわしつみれの煮物 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 455kcal /3.0g	鶏肉と高菜の炒め物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.0g	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 498kcal /3.0g
	洋食	カニカマ入り スクランブルエッグ グリーンサラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.9g	ホットドック  具沢山コーンスープ ミルク デザート 521kcal /3.0g	ミニハンバーグと 温野菜 コーンサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.0g	海老と野菜のソテー カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 509kcal /2.9g	ミートボールの コンソメ煮  海藻サラダ パン ミルク デザート 504kcal /2.9g	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 512kcal /2.8g	チーズオムレツ  オニオンサラダ パン ミルク デザート 515kcal /3.0g
昼食	日替 A	豚肉豆腐 胡瓜と竹輪の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 599kcal /3.0g	八宝菜 いんげんの胡麻和え ご飯 わかめスープ デザート 605kcal /3.0g	鶏の治部煮 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	鯖の塩焼き 南瓜の糸昆布煮 ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	豚肉のピカタ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 599kcal /3.0g	つばすの煮付け もやしのナムル ご飯 味噌汁 デザート 578kcal /3.0g	ユーリンチー(鶏のか ら揚げネギソース) 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 620kcal /3.1g
	日替 B	ワンタン麺  胡瓜と竹輪の和え物 ご飯 デザート 602kcal /3.0g	五目チャーハン いんげんの胡麻和え わかめスープ デザート 589kcal /3.1g	ぶっかけ冷やし そうめん 切干大根の煮物 菜飯 デザート 600kcal /3.0g	ビビンバ丼 南瓜の糸昆布煮 味噌汁 デザート 619kcal /3.2g	ツナとキャベツの 和風スパゲティ ごぼうサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 618kcal /3.2g	木の葉丼 もやしのナムル 味噌汁 デザート 598kcal /3.0g	にしんそば 小松菜のなめ茸和え ゆかりご飯 デザート 611kcal /3.1g
夕食	日替 A	銀むつの漬け焼き さつま芋の蜜煮 オクラのとろろがけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	かんぱち大根 ゴーヤチャンプル きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	銀鮭の塩麴焼き ズッキーニと小柱のソテー カニ身とわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /3.0g	鯛の荒炊き(身・カマ) 万願寺とさつま揚げの炒め物 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	鱈のレモン蒸し 豚肉とひじきの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	穴子の柳川煮 里芋と生麴の田楽 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	糸より鯛の トマトソース煮込み 海老とそら豆の炒め物 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g
	日替 B	鶏の天ぷら 梅おろし添え さつま芋の蜜煮 オクラのとろろがけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721kcal /3.0g	★牛すじカレー ゴーヤチャンプル きのこのマリネ 福神漬け デザート 728kcal /3.1g	豚肉の黒胡椒焼き 温玉ソース ズッキーニと小柱のソテー カニ身とわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.0g	チキンと焼きトマトの グラタン 万願寺とさつま揚げの炒め物 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719kcal /2.9g	牛肉と帆立の塩炒め 豚肉とひじきの煮物 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.0g	豚肉と厚揚げの 甘辛煮 里芋と生麴の田楽 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.1g	牛肉のアスパラ巻き 海老とそら豆の炒め物 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /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17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