



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

8月22日(月)～8月28日(日)

		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	和食	ごぼ天の旨煮 いんげんの黒胡麻よごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal /2.9g	筑前煮 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	葱入りだし巻き玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.8g	茶粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /2.9g	赤魚の漬け焼き 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	ロールキャベツの煮物 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.0g
	洋食	チーズオムレット いんげんソテー パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 521kcal /3.0g	ミートボールのコンソメ煮 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 532kcal /3.0g	ハムとじゃが芋のマヨ焼き コールスローサラダ パン ミルク デザート 516kcal /2.9g	スクランブルエッグとミニグラタン 海藻サラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.9g	小倉トースト サラダ スープ ミルク デザート 512kcal /3.0g	ウインナーと野菜のカレー炒め イタリアンサラダ ミルク デザート 501kcal /3.0g
昼食	日替A	チンジャオロース 餃子 ご飯 味噌汁 デザート 593kcal /3.0g	鯖の香味揚げ キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.1g	コロッケ盛り合わせ 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 628kcal /3.1g	つばすの漬け焼き 豆サラダ ご飯 スープ デザート 572kcal /3.0g	★冷豚しゃぶ(梅おろしソース) 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 573kcal /3.0g	カレイの煮付け(骨付き) カリフラワーとカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	鶏肉の味噌漬け かき揚げ ご飯 すまし汁 デザート 605kcal /3.1g
	日替B	サラダうどん(冷) 餃子 菜飯 デザート 581kcal /3.0g	ピビンパ丼 キャベツの胡麻和え 味噌汁 デザート 595kcal /3.0g	たらこスパゲッティ 温野菜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 594kcal /3.0g	オムライス 豆サラダ スープ デザート 601kcal /3.1g	柚子おぼろ昆布うどん 大学芋 ゆかりご飯 デザート 592kcal /3.1g	中華丼 カリフラワーとカニカマの和え物 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	★冷やしたぬきそば かき揚げ 梅ちりめんご飯 デザート 611kcal /3.1g
夕食	日替A	ぶり大根 茄子のそぼろ煮 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鯛のムニエル 千草玉子 夏みかんとパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	鰯の生姜煮 牛肉とごぼうの炒め物 オクラのとろろがけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	平目のパン粉焼き ベーコンとほうれん草のソテー 刻み穴子と胡瓜の酢の物 ご飯 スープ 漬物 デザート 690kcal /3.0g	銀鮭の塩焼き 南瓜のいとこ煮 刺身こんにゃくの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 671kcal /3.1g	糸より鯛と帆立の白ワイン蒸し 揚げ出し豆腐 小松菜のなめ苺和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	うなぎの散らし寿司 ゴーヤのおかか炒め 冷やしトマト 赤だし 漬物 デザート 703kcal /3.1g
	日替B	鶏肉の香草焼き トマトソースがけ 茄子のそぼろ煮 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	ローストビーフ 千草玉子 夏みかんとパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.0g	茶美豚ロースステーキ(トンテキ) 牛肉とごぼうの炒め物 オクラのとろろがけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /3.1g	煮込みハンバーグ ベーコンとほうれん草のソテー 刻み穴子と胡瓜の酢の物 ご飯 スープ 漬物 デザート 712kcal /3.1g	鶏と野菜の天ぷら 南瓜のいとこ煮 刺身こんにゃくの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715kcal /3.0g	プルコギ(韓国風牛肉炒め) 揚げ出し豆腐 小松菜のなめ苺和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.1g	豚肉の角煮 ゴーヤのおかか炒め 冷やしトマト ご飯 赤だし 漬物 デザート 691kcal /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 8月16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