



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

3月20日(月)～3月26日(日)

		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝食	和食	さつま揚げの玉子とじ 納豆 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	鶏団子と野菜の旨煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	千草玉子 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 471kcal /2.9g	赤魚の煮付け もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	茶粥 おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	高野豆腐の炊き合わせ ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ミニハンバーグと野菜ソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ホットケーキ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	鱈のチーズ焼き オニオンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	スクランブルエッグとミニグラタン 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ロールパンサンド ポトフ ミルク デザート 532kcal /3.3g	オムレツクリームソース コーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ロールキャベツのコンソメ煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	牛肉の時雨煮 しろなのナムル ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	鯖の塩焼き 青梗菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	照り焼きチキン いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 636kcal /3.0g	カラスカレイのハーブグリル れんこんのサラダ ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	豚じゃが 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	つばすの漬け焼き コールスローサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	麻婆豆腐 春巻き ご飯 スープ デザート 562kcal /3.0g
	日替B	とんこつラーメン しろなのナムル ご飯 デザート 580kcal /3.0g	おぼろ昆布そば 青梗菜のピーナツ和え 梅ちりめんご飯 デザート 590kcal /3.1g	助六寿司 いんげんの胡麻和え 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g	シーフードピラフ れんこんのサラダ スープ デザート 622kcal /3.2g	ハヤシライス 長芋のなめ茸和え 福神漬 デザート 592kcal /3.2g	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ ご飯 スープ デザート 632kcal /3.0g	稲庭うどん 春巻き 菜飯 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	漬けマグロの散らし寿司 ピーマンの炒め物 春雨とカニカマのマヨ和え 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	銀鮭のちゃんちゃん焼き 大根と海老の煮物 ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鱈の竜田揚げ さつまいもの甘煮 白菜としらすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	松花堂 3月15日(水)に 掲示致します。	桜鯛の塩焼き きのことベーコンのソテー 小松菜の柚子和え ご飯 粕汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	平目のマッシュポテト焼き アスパラの小柱炒め ワカメときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	かんぱちのおろし煮 茶碗蒸し 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	ハーブ鶏と新じゃがのクリームシチュー ピーマンの炒め物 春雨とカニカマのマヨ和え ご飯 漬物 デザート 680kcal /3.1g	酢豚 大根と海老の煮物 ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	牛肉の赤ワイン煮 さつまいもの甘煮 白菜としらすの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g		ささみ梅しそチーズフライ きのことベーコンのソテー 小松菜の柚子和え ご飯 粕汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	豚肉の野菜巻き アスパラの小柱炒め ワカメときゅうりの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	牛ヒレカツ 茶碗蒸し 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /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 3月14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**