



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13日(月)～3月19日(日)

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	和食	おにぎり(鮭・おかか) おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	ロールキャベツの旨煮 しろなの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	野菜とツナの炒め物 玉ねぎのしそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	湯豆腐(白身魚入り) もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	さんまの生姜煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	鶏ささみと枝豆の 玉子とじ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ミートボール 海藻サラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	スクランブルエッグと 温野菜 グリーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ピザトースト ポタージュスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ 豆腐のサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ジャーマンポテト 具沢山コンソメスープ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	野菜オムレツ いんげんのソテー パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	サンドイッチ ミネストローネ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替 A	コロッケ二種盛り 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	ほっけの漬け焼き ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	あじの竜田揚げ れんこんの煮物 ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 さつまいものサラダ ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	鯖の味噌煮 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 612kcal /3.0g	豚肉と野菜の炒め物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	カレイの煮付け キャベツのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替 B	けんちんうどん 山菜ナムル ゆかりご飯 デザート 580kcal /3.0g	木の葉丼 ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 580kcal /3.1g	明太高菜チャーハン れんこんの煮物 スープ デザート 574kcal /3.0g	焼きそば さつまいものサラダ ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	にゅうめんと新香巻き 春菊のお浸し デザート 592kcal /3.2g	ネギトロ丼 オクラの和え物 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	しらすと大葉の 混ぜ寿司 キャベツのおかか和え 味噌汁 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替 A	鯛の酒蒸し きのことベーコンのソテー わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	鯖のハーブグリル 里芋と厚揚げの炊き合わせ トマトの三杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	イクラとサーモンの 親子散らし 豚肉ともやしの塩炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	ぶりの照り焼き ビーフン炒め 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /2.9g	真アジの塩焼き 青梗菜と桜海老の炒め物 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	ミックスフライ 鶏肉入りひじき煮 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723kcal /3.1g	かんぱちの 雲丹味噌焼き 小松菜の煮浸し わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替 B	牛肉の柳川煮 きのことベーコンのソテー わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	ロースカツカレー 里芋と厚揚げの炊き合わせ トマトの三杯酢 福神漬け デザート 725kcal /3.0g	鶏の二種焼き (柚子胡椒・タレ) 豚肉ともやしの塩炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	牛ミルフィーユカツ ビーフン炒め 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 718kcal /3.1g	豚バラと煮卵の 甘辛煮 青梗菜と桜海老の炒め物 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	煮込みハンバーグ 鶏肉入りひじき煮 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.1g	牛肉と魚介の スタミナ炒め 小松菜の煮浸し わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 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7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