



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!

パストラルル尼崎

5月15日(月)~5月21日(日)

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝食	和食 ロールキャベツの煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	葱入りだし巻き玉子 落の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	竹輪と野菜の炒り煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	ミニおでん たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	おにぎり(梅・おかか) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	生姜天と野菜の 炊き合わせ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	高野豆腐の玉子とじ 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食 ベーコンと野菜の ソテー オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ホットケーキ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ハムエッグ 小松菜とコーンのソテー パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	鱈のタルタル焼き 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ツナ入り スクランブルエッグ しろなのソテー パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	小倉トースト ポトフ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ウインナーと ブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A ポークチャップ れんこんの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 623kcal / 3.0g	つばすの照り煮 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	牛肉豆腐 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 636kcal / 3.0g	エビチリ ごぼうの甘辛炒め ご飯 味噌汁 デザート 602kcal / 3.0g	鶏肉の南蛮漬け いんげんの胡麻和え ご飯 スープ デザート 612kcal / 3.0g	ほっけの開き 里芋の煮ころがし ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	とん平焼き 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 598kcal / 3.0g
	日替B 梅干しとしらすの 混ぜ寿司 れんこんの煮物 味噌汁 デザート 580kcal / 3.0g	★カレーそば 大学芋 ご飯 デザート 583kcal / 3.1g	チキンライス 春雨サラダ スープ デザート 590kcal / 3.0g	まぐろの山かけ丼 ごぼうの甘辛炒め 味噌汁 デザート 598kcal / 3.2g	海老のトマトクリーム スパゲティ いんげんの胡麻和え ふりかけご飯 スープ デザート 608kcal / 3.2g	中華丼 里芋の煮ころがし 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	野菜たっぷり 味噌ラーメン 長芋の山葵和え ご飯 デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A 銚子産鯖のフライ いわしつみれの炊き合わせ 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.0g	鱈の酒粕漬け焼き 大根のカニカマあんかけ ミモザサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	平日の バター醤油焼き アスパラと小柱のソテー オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g	鯛のホイル包み 牛すじとこんにやくの土手煮 もやしの中華和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal / 2.9g	ぶりの幽庵焼き エンドウ豆の玉子とじ 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	かんぱちの竜田揚げ ネギソース そら豆とひじきの煮物 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 2.9g	銀鮭の ちゃんちゃん焼き さつま芋の天ぷら たことブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B 鶏肉の塩麩焼き いわしつみれの炊き合わせ 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	牛しゃぶと蒸し野菜の ポン酢ソース 大根のカニカマあんかけ ミモザサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	豚肉と白菜の 塩ちゃんこ煮 アスパラと小柱のソテー オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	チーズ入り ささみフライ 牛すじとこんにやくの土手煮 もやしの中華和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal / 3.1g	牛肉と野菜の スタミナ炒め エンドウ豆の玉子とじ 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	煮込みハンバーグ そら豆とひじきの煮物 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	鶏肉とマカロニの グラタン さつま芋の天ぷら たことブロッコリーのサラダ 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 5月9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