



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

5月29日(月)~6月4日(日)

		29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食	和食	目玉焼きと粉ふき芋 たたき胡瓜  ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	いわしの梅煮 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	高菜粥  お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	筑前煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	赤魚の漬け焼き もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	小海老と三つ葉の 玉子とじ 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ 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	鱈のカレー焼き 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 499kcal /3.0g	サンドイッチ  具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	スクランブルエッグと 温野菜 シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ウインナーの 粒マスタード炒め いんげんのサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	オムレツ クリームソース イタリアンサラダ パン ミルク デザート 508kcal /3.3g	ホットドッグ  具沢山コーンスープ ミルク デザート 519kcal /3.0g	ミートボールと野菜の ケチャップ炒め ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 503kcal /3.0g
昼食	日替A	豚肉のみぞれ煮 青梗菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	鯖の味噌煮 きのこのピーナツ和え ご飯 すまし汁 デザート 592kcal /3.0g	幕の内弁当  焼き魚 ミニ天ぷら 炊き合わせ 玉子焼き お浸し ご飯 味噌汁 デザート 603kcal /3.0g	ほっけの塩焼き コールスローサラダ ご飯 スープ デザート 599kcal /3.0g	鶏肉の ちゃんちゃん焼き 筍の土佐和え ご飯 スープ デザート 603kcal /3.0g	つばすの照り焼き 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	牛肉のスタミナ炒め 豆サラダ ご飯 スープ デザート 621kcal /3.0g
	日替B	たくあんとそぼろの 混ぜ寿司 青梗菜の柚子和え 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	皿うどん  きのこのピーナツ和え ご飯 すまし汁 デザート 590kcal /3.1g	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 622kcal /3.2g	お好み焼き 筍の土佐和え  ご飯 スープ デザート 610kcal /3.0g	冷やし中華 白菜のおかか和え 菜飯 デザート 592kcal /3.1g	野沢菜チャーハン 豆サラダ  スープ デザート 592kcal /3.0g	
夕食	日替A	すずきの レモンパン粉焼き 野菜の洋風煮 トマトのツナサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /3.1g	鯛の塩麴焼き 小松菜とじゃこの煮浸し 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	平目の酒蒸し 鶏肉とひじきの煮物 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	ぶり大根  高野豆腐の卵とじ ゆでほうれん草 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /3.0g	かんぱちの あられ揚げ しめじとさつま揚げの炒め物 オクラのとろろ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.0g	海鮮散らし寿司 牛肉とれんこんの甘辛炒め もやしとワカメの酢の物 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	アジフライと エビフライ  アスパラと小柱のガーリック炒め さつま芋とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708kcal /3.0g
	日替B	牛肉の赤ワイン煮 野菜の洋風煮 トマトのツナサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal /3.1g	鶏肉の竜田揚げ ネギソース 小松菜とじゃこの煮浸し 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.0g	豚カツ  鶏肉とひじきの煮物 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	牛肉の冷しゃぶ 胡麻ソース 高野豆腐の卵とじ ゆでほうれん草 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /3.0g	おでん(鍋)  しめじとさつま揚げの炒め物 オクラのとろろ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	地鶏の二種焼き (タレ・塩) 牛肉とれんこんの甘辛炒め もやしとワカメの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 683kcal /3.1g	豚肉の角煮 アスパラと小柱のガーリック炒め さつま芋とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /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 5月23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