



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

6月5日(月)～6月11日(日)

		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	和食	生姜天の炊き合わせ オクラの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal / 2.9g	さんまの生姜煮 蒟の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473kcal / 2.9g	鶏肉と高菜の炒め物 もやしのと和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal / 2.9g	高野豆腐の炊き合わせ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 2.9g	海苔入りだし巻き玉子 しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal / 3.0g	しらす粥  お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473kcal / 3.0g	干草玉子 じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.0g
	洋食	チーズ入りスクランブルエッグ グリーンサラダ パン ミルク デザート 515kcal / 3.0g	フレンチトースト  具沢山コンソメスープ ミルク デザート 516kcal / 3.0g	ハム野菜ソテーとハッシュドポテト 豆腐サラダ パン ミルク デザート 519kcal / 3.0g	ベーコンとブロッコリーの玉子炒め オニオンサラダ パン ミルク デザート 523kcal / 2.9g	豚肉と大豆のトマト煮 しる菜のソテー パン ミルク デザート 499kcal / 3.0g	ロールキャベツのコンソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 519kcal / 3.0g	クリームパンとあんぱん  具沢山ポトフ ミルク デザート 520kcal / 2.9g
昼食	日替A	鯖の塩焼き ほうれん草とエリンギの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 619kcal / 3.0g	麻婆豆腐 春巻き ご飯 スープ デザート 587kcal / 3.0g	カラスカレイのパン粉焼き れんこんの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 638kcal / 3.0g	鶏肉のマーマレード焼き 里芋の煮ころがし ご飯 スープ デザート 587kcal / 3.0g	つばすの煮付け 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 612kcal / 3.0g	牛肉の甘辛煮 いんげんのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 577kcal / 3.0g	ほっけの漬け焼き 白菜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 625kcal / 3.0g
	日替B	かき揚げうどん ほうれん草とエリンギの炒め物 梅ちりめんご飯 デザート 622kcal / 3.0g	とんこつラーメン  春巻き 菜飯 デザート 614kcal / 3.0g	牛丼 れんこんの煮物 味噌汁 デザート 574kcal / 3.0g	焼きそば  里芋の煮ころがし ご飯 スープ デザート 614kcal / 3.0g	ツナとアスパラの和風スパゲティ 温野菜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 592kcal / 3.2g	五日ピラフ いんげんのごまだれ和え 味噌汁 デザート 620kcal / 3.0g	ソースカツ丼  白菜のさっぱり和え 味噌汁 デザート 618kcal / 3.1g
夕食	日替A	鯖の唐揚げ  万願寺のじゃこ炒め かぼちゃとレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	★鯛のクリームシチュー ゴーヤチャンプル トマトの甘酢和え ご飯 漬物 デザート 702kcal / 3.0g	かんぱちの幽庵焼き 若竹煮 胡瓜とささみの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal / 3.1g	★かわはぎの煮付け 人参しりしり 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal / 3.1g	ぶりの照り焼き 茄子にしん パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal / 3.0g	銀鮭の西京焼き 春雨と小柱の炒め物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g	平日のホイル包み  焼き厚揚げ 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g
	日替B	牛肉と野菜の朴葉味噌焼き 万願寺のじゃこ炒め かぼちゃとレーズンのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal / 3.0g	鶏肉と野菜の天ぷら ゴーヤチャンプル トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	酢豚  若竹煮 胡瓜とささみの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal / 3.0g	牛ヒレステーキ  人参しりしり 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 711kcal / 3.0g	鶏肉のカシューナッツ炒め 茄子にしん パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal / 3.0g	豚肉の黒胡椒焼き 春雨と小柱の炒め物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 723kcal / 3.1g	牛肉と野菜のオイスター炒め 焼き厚揚げ 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.1g

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30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