



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

7月17日(月)～7月23日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝食	和食	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート  478kcal / 2.8g	小海老と三つ葉の 玉子とじ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	青菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 2.8g	目玉焼きと粉ふき芋 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal / 2.9g	巣ごもり卵 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal / 3.0g	ミニおでん  ブロッコリーの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	さんまの生姜煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯 漬物 味噌汁 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	スクランブルエッグ シーザーサラダ パン ミルク デザート 528kcal / 3.0g	ピザトースト  コーンスープ ミルク デザート 520kcal / 3.0g	南瓜とベーコンの クリーム煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 518kcal / 3.0g	マカロニ入り ミネストローネ  グリーンサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	シュガーバター トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 528kcal / 3.1g	ミニハンバーグと きのこのソテー ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 518kcal / 3.0g	ウインナーと青梗菜 の玉子炒め いんげんのピーナッツ和え パン ミルク デザート 505kcal / 3.0g
昼食	日替A	カラスカレイの煮付け れんこんの金平 ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.0g	豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 3.0g	白身フライ  温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 630kcal / 3.0g	ピーマンの肉詰め  さつま芋のレモン煮 ご飯 スープ デザート 611kcal / 3.0g	あじの南蛮漬け オクラの柚香和え ご飯 味噌汁 デザート 588kcal / 3.0g	鶏肉の マヨポン酢炒め 塩だれ胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 610kcal / 3.0g	鯖の塩焼き しる菜の辛子和え ご飯 すまし汁 デザート 575kcal / 3.0g
	日替B	助六寿司  れんこんの金平 味噌汁 デザート 570kcal / 3.0g	かき揚げ丼 春雨サラダ 味噌汁 デザート 598kcal / 3.0g	ツナとトマトの 冷製パスタ  温野菜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 580kcal / 2.9g	明太高菜ピラフ さつま芋のレモン煮 スープ デザート 596kcal / 3.1g	すだちそば(冷) オクラの柚香和え ゆかりご飯 デザート 584kcal / 3.0g	お好み焼き  塩だれ胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 628kcal / 3.0g	ちゃんぽん麺 しる菜の辛子和え ご飯 デザート 630kcal / 3.1g
夕食	日替A	かんぱちの 味噌漬け焼き 白菜と竹輪の煮物 ゴーヤの胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	マグロのステーキ 刻み山葵ソース 焼き厚揚げ キャベツと茗荷のあっさり漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	銀鮭の塩焼き  冬瓜の銀あんかけ 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	松花堂	鯛の幽庵焼き 茄子のグリル 梅としらすの変わり奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	平日の大和蒸し さつま揚げの玉子とじ ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal / 3.0g	海鮮カルパッチョ アスパラと小柱のソテー 短冊長芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal / 3.0g
	日替B	鶏肉と野菜の天ぷら 白菜と竹輪の煮物 ゴーヤの胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 720kcal / 3.1g	牛肉の旨煮 焼き厚揚げ キャベツと茗荷のあっさり漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	豚肉とイカの 中華炒め 冬瓜の銀あんかけ 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	7月10日(月)に 掲示致します。 	牛肉と野菜の スタミナ炒め  茄子のグリル 梅としらすの変わり奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 703kcal / 3.0g	和風おろし豚カツ さつま揚げの玉子とじ ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.1g	ハーブ鶏と 三種のチーズグラタン アスパラと小柱のソテー 短冊長芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729kcal / 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 7月11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