



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3日(月)～7月9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。

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	
朝食	和食	厚揚げの炊き合わせ ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /2.9g	だし巻き玉子 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	目玉焼きと野菜炒め 蒟蒻の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /2.8g	赤魚の煮付け しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	鶏じゃが煮 いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	★おにぎり (梅・たらこ) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	竹輪ときのこの 玉子とじ もやしの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 501kcal /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 519kcal /2.9g	小倉トースト ミネストローネ ミルク デザート 520kcal /2.9g	ミートボールのポトフ シーザーサラダ パン ミルク デザート 515kcal /3.0g	野菜オムレツ マカロニサラダ パン ミルク デザート 523kcal /2.9g	ミニグラタンと 野菜のソテー いんげんのサラダ パン ミルク デザート 499kcal /2.8g	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 511kcal /3.0g	ホットドッグ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 505kcal /3.0g	
昼食	日替A	つばすの照り焼き オクラの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 581kcal /3.0g	ポークチャップ ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	カラスカレイの ムニエル 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 524kcal /3.0g	鶏肉のくわ焼き 春雨の中華和え ご飯 すまし汁 デザート 598kcal /3.0g	鯖の漬け焼き 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 587kcal /3.0g	テンジャオロース コールスローサラダ ご飯 中華スープ デザート 623kcal /3.0g	アジフライ 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 デザート 620kcal /3.0g	
	日替B	牛肉のスタミナ丼 オクラの胡麻和え 味噌汁 デザート 603kcal /3.0g	焼きうどん ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 570kcal /3.1g	野菜たっぷり 塩ラーメン 大学芋 ご飯 デザート 592kcal /3.0g	鮭とコーンのピラフ 春雨の中華和え すまし汁 デザート 570kcal /3.2g	★チーズ豚丼 白菜のおかか和え 味噌汁 デザート 596kcal /3.2g	天津飯 コールスローサラダ 中華スープ デザート 618kcal /3.0g	ぶっかけ冷やしそば 小松菜のすだち和え ふりかけご飯 デザート 582kcal /3.1g	
夕食	日替A	鯛の煮付け 冬瓜と桜海老の煮物 春菊とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	漬けマグロの 散らし寿司 茶碗蒸し 青梗菜としめじのお浸し 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	鯖の西京焼き 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	ぶりの竜田揚げ アスパラと小柱の塩炒め 焼き茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	七夕メニュー 七夕そうめん ミニ天ぷら		かんぱちの塩麴焼き 大根の銀あんかけ わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal /3.0g	銀鮭の ちゃんちゃん焼き ゴーヤとツナの炒め物 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 703kcal /2.9g
	日替B	メンチカツ 冬瓜と桜海老の煮物 春菊とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /3.2g	酢鶏 茶碗蒸し 青梗菜としめじのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.0g	ビーフシチュー 豚肉とひじきの煮物 ブロッコリーのミモザサラダ ご飯 漬物 デザート 718kcal /3.0g	豚肉の角煮 アスパラと小柱の塩炒め 焼き茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.0g	たこと夏野菜の酢の物 焼き魚 ご飯 漬物 デザート 703kcal /3.1g		鶏肉の黒胡椒焼きと 野菜のグリル 大根の銀あんかけ わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	豚しゃぶと蒸し野菜 おろしぼん酢ソース ゴーヤとツナの炒め物 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 693kcal /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 6月27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