



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
3月4日(月)～3月10日(日)

★お知らせ★

本献立表より表記させていただきます。
エネルギー(kcal)/ 塩分(g) / 蛋白質(g)

		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	和食	さんまの生姜煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473/2.7/16.2	だし巻き玉子 トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466/2.6/12.6	いわしつみれの旨煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.4/15.2	千草玉子 ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.6/16.7	茶粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 481/2.7/13.8	巣ごもり玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/2.8/24.3	★おにぎり (梅じゃこ・菜飯) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 472/2.8/15.4
	洋食	スパニッシュオムレツ インゲンのサラダ パン ミルク デザート 488/2.8/22.1	魚介の ミネストローネ シーザーサラダ パン ミルク デザート 492/2.7/25.5	ホット玉子サンド 具沢山ポトフ ミルク デザート 502/3.0/23.3	ミートボールの ケチャップ炒め ブロッコリーのピーナツ和え パン ミルク デザート 508/2.9/22.5	野菜 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 499/2.8/20.1	ホットケーキ 具沢山クリームスープ ミルク デザート 505/3.0/20.3	ハムエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 498/2.8/22.5
昼食	日替 A	豚じゃが しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 613/3.0/22.2	カラスカレイの 照り焼き 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 562/2.9/27.4	牛肉のスタミナ炒め キャベツの青じそ和え ご飯 味噌汁 デザート 602/2.9/19.3	さばの煮付け 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 582/3.0/24.1	鶏肉のつくね焼き 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 565/3.0/21.6	つばすのもろみ焼き 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 578/3.0/21	豚肉の生姜焼き たたき胡瓜 ご飯 スープ デザート 600/3.0/21.3
	日替 B	明太とろろ丼 しろ菜のお浸し 味噌汁 デザート 601/2.9/15.8	ソース焼きそば 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 612/3.1/31.2	梅干しとしらすの 混ぜ寿司 キャベツの青じそ和え 味噌汁 デザート 587/2.9/18.1	牛丼 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 611/3.1/19.9	にしんそば 大根の塩昆布和え ゆかりご飯 デザート 600/3.2/28.3	★もやしたっぷり 味噌とんこつラーメン 小松菜の胡麻和え ご飯 デザート 621/3.1/20.4	★帆立とスナップエンドウ のペペロンチーノ たたき胡瓜 ふりかけご飯 スープ デザート 611/3.0/19.7
夕食	日替 A	鱈の粕漬け焼き 里芋と平天の炊き合わせ 春菊の柚子浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678/3.2/29.8	平目の マッシュポテト焼き 青梗菜とハムの炒め物 春雨サラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 696/3.2/28.3	鯛の塩焼き(身・かま) さつま芋の糸昆布煮 タコ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669/3.2/30.5	かんぱちのあられ揚げ と 野菜の天ぷら 卵の花 茄子と白菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701/3.2/30.2	銀鮭の ちゃんちゃん焼き ほうれん草のバターソテー パプリカといかのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684/3.4/26.2	お造り盛り合わせ 玉子豆腐(温) めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 658/3.2/30.1	ぶり大根 人参とピーマンのたらこ炒め 菜の花のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695/3.2/31
	日替 B	★鶏肉の竜田揚げと コーンクリームフライ 里芋と平天の炊き合わせ 春菊の柚子浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711/3.3/28.9	牛ヒレステーキ 青梗菜とハムの炒め物 春雨サラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 699/3.2/25.3	茶美豚のすき鍋 さつま芋の糸昆布煮 タコ酢 ご飯 漬物 デザート 714/3.4/26.0	鶏肉の西京焼き 卵の花 茄子と白菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 677/3.3/34.6	ビーフシチュー ほうれん草のバターソテー パプリカといかのマリネ ご飯 漬物 デザート 715/3.3/34.5	豚肉の角煮 玉子豆腐(温) めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.3/27.9	水炊き鍋 (胡麻ポン酢) 人参とピーマンのたらこ炒め 菜の花のなめたけ和え ご飯 漬物 デザート 696/3.2/29.9

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 2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