



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3日(月)～6月9日(日)

		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	海老入り湯豆腐 オクラの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465/2.6/18.9	さんまの生姜煮 落の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473/2.8/18.8	鶏肉と高菜の炒め物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480/2.8/17.7	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 468/2.7/17.9	海苔入りだし巻き玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.8/18.2	しらす粥  お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473/2.7/18.1	千草玉子 じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482/2.8/16.9
	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 500/2.9/20.6	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 506/2.9/19.1	ハムソーテとハッシュドポテト 野菜サラダ パン ミルク デザート 510/2.9/18.9	ベーコンとほうれん草の玉子炒め オニオンサラダ パン ミルク デザート 502/2.8/23.1	豚肉と大豆のトマト煮 野菜炒め パン ミルク デザート 499/2.9/22.1	★ミートボールのチーズ焼き 枝豆サラダ パン ミルク デザート 511/2.9/24.0	ホットケーキ  具沢山ポトフ ミルク デザート 500/3.0/20.9
昼食	日替A	鯖の塩焼き ほうれん草とコーンの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 588/2.9/22.3	麻婆豆腐 春巻き ご飯 スープ デザート 606/3.1/20.5	カラスカレイ照り焼き 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 587/3.0/26.8	鶏肉のマーメイド焼き 蓮根の胡麻ダレ ご飯 スープ デザート 599/3.1/24.1	かき揚げ インゲンのピーナッツ和え ご飯 スープ デザート 600/3.0/17.1	豚肉じゃが キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 603/3.0/20.0	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 587/3.1/19.7
	日替B	サラダうどん ほうれん草とコーンの炒め物 梅ちりめんご飯 デザート 590/3.1/16.8	とんこつラーメン  春巻き ご飯 デザート 600/3.2/18.4	★温玉そぼろ丼 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 デザート 592/3.2/21.9	焼きそば  蓮根の胡麻ダレ ご飯 スープ デザート 600/3.2/21.1	ツナとアスパラのバジルスパゲティ インゲンのピーナッツ和え ふりかけご飯 スープ デザート 599/3.2/19.8	★ごぼう天そば キャベツの塩昆布和え ゆかりご飯 デザート 600/3.2/16.8	ソースカツ丼  白菜のさっぱり和え 味噌汁 デザート 618/3.2/20.2
夕食	日替A	銀鮭ときのこのホイル包み焼き ゴーヤの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 678/3.3/27.2	ぶりの甘辛煮(身・カマ) 茄子の天ぷら 胡瓜とささみの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687/3.3/29.1	鰯の唐揚げ  人参しりしり 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699/3.3/28.5	鯛と焼き野菜のバター醤油焼き アスパラのじゃこ炒め 長芋の刻みわさび和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699/3.4/30.9	かんぱちの幽庵焼き 具沢山けんちん汁 マカロニサラダ ご飯 漬物 デザート 690/3.4/31.9	海鮮カルパッチョ 野菜のコンソメ煮 青梗菜のなめ茸和え ご飯 スープ 漬物 デザート 685/3.3/25.3	平目のマッシュポテト焼き 筍といかのソテー 小松菜のすだち和え ご飯 スープ 漬物 デザート 680/3.4/30.1
	日替B	★チキンカツ南蛮 ゴーヤの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 712/3.3/30.8	茶美豚ロースの生姜焼き 茄子の天ぷら 胡瓜とささみの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.3/25.8	牛肉と焼き豆腐のすき煮 人参しりしり 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699/3.4/32.1	酢豚  アスパラのじゃこ炒め 長芋の刻みわさび和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 718/3.3/38.7	ハーブ鶏のピリ辛胡麻ソースがけ 具沢山けんちん汁 マカロニサラダ ご飯 漬物 デザート 689/3.3/32.3	牛肉のXO醤炒め 野菜のコンソメ煮 青梗菜のなめ茸和え ご飯 スープ 漬物 デザート 701/3.4/23.9	ハンバーグきのこソース 筍といかのソテー 小松菜のすだち和え ご飯 スープ 漬物 デザート 716/3.4/33.1

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28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。 下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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**