



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!

パストラール尼崎

6月17日(月)~6月23日(日)

		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	とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 406 /2.8/13.9	竹輪と野菜の炒り煮 きゅうりの和えもの ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/3.0/12	葱入りだし巻き玉子 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477/2.8/14.3	赤魚の照り焼き しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.9/16.9	ロールキャベツの煮物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483/3.0/13.1	高野豆腐の玉子とじ キャベツのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/3.0/20.2	ミートボールの照り煮 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489/3.0/14.9
	洋食	ツナ入り 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 530 /3.0/20.9	海老のオーロラソース グリーンサラダ パン ミルク デザート 520/3.0/21.5	鱈のカレー焼き ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 515/3.0/21.5	スパニッシュオムレツ しる菜のソテー パン ミルク デザート 522/2.9/22	小倉トースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 518/3.3/15.1	ウインナーと野菜の 炒め物 コールスローサラダ パン ミルク デザート 520/3.0/26.6	ホットサンド チャウダースープ ミルク デザート 502/3.0/19.5
昼食	日替A	アジの開き 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 505/3.0/25.5	豚肉のニラもやし炒め ほうれん草のおひたし ご飯 味噌汁 デザート 582/3.0/17.3	鯖の煮付け 筍の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 598/3.0/22.4	ピーマンの肉詰め キャベツのゆかり和え ご飯 スープ デザート 603/3.0/21.1	白身魚の 甘酢あんかけ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 588/3.0/20.1	鶏の唐揚げ れんこんの金平 ご飯 味噌汁 デザート 591/3.0/24.7	カラスカレイの 塩麴焼き 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 562/3.0/21.9
	日替B	五目そうめん(冷) 竹輪の磯辺揚げ 菜飯 デザート 558/3.0/18.6	にしんそば ほうれん草のおひたし ゆかりご飯 デザート 570/3.1/24.9	ピビンバ丼 筍の煮物 味噌汁 デザート 584/3.0/26.5	醤油ラーメン キャベツのゆかり和え ご飯 デザート 588/3.2/20.3	ほうれん草とベーコン のペペロンチーノ ごぼうサラダ ふりかけご飯 デザート 610/3.2/19.1	★ツナと梅の 混ぜ寿司 れんこんの金平 味噌汁 デザート 615/3.0/14	キーマカレー 温野菜サラダ デザート 577/3.0/22.7
夕食	日替A	ぶりの山椒焼き エンドウ豆の卵とじ 南瓜とクルミのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 730/3.0/34.0	鱈の酒蒸し 大根の銀あんかけ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 599/3.0/31.3	銀鮭の漬け焼き 小松菜とじゃこの炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695/3.0/29.2	かんぱちの煮付け さつま芋のレモン煮 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.0/34.3	平目のムニエル レモンバターソース 野菜チヂミ きのこポン酢 ご飯 スープ 漬物 デザート 667/3.0/34.3	鯛のハーブ焼き ゴーヤチャンプル ゆでスナップエンドウ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702/3.0/31.5	鮭子産サバフライ ビーフン炒め 胡瓜といかの刻みわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678/3.0/41.1
	日替B	鶏肉の ちゃんちゃん焼き エンドウ豆の卵とじ 南瓜とクルミのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 747/3.0/27.3	牛肉の ミルフィーユカツ 大根の銀あんかけ 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729/3.1/36.3	豚肉とイカの 中華炒め 小松菜とじゃこの炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713/3.0/29.2	チキン南蛮 タルタルソース添え さつま芋のレモン煮 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715/3.0/38.0	牛肉の ガーリックソテー 野菜チヂミ きのこポン酢 ご飯 スープ 漬物 デザート 703/3.0/29.9	豚肉の角煮 ゴーヤチャンプル ゆでスナップエンドウ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698/3.0/38.6	チキンステーキ グリル野菜添え ビーフン炒め 胡瓜といかの刻みわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729/3.1/31.4

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