



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

8月12日(月)～8月18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。

		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	和食	<b>ごぼ天の旨煮</b> 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492/2.9/13.7	<b>赤魚の漬け焼き</b> 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482/3.0/19.5	<b>巣ごもり卵</b> いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.8/16.9	<b>麦とろろご飯</b> お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 475/2.9/17.4	<b>具沢山 いわしのつみれ汁</b> 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 469/3.0/17.4	<b>竹輪ときのこの 玉子とじ</b> ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/17.6	<b>豆腐のふわふわ寄せ</b> 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/3.0/16.1
	洋食	<b>ミートボールの クリーム煮</b> 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 512/3.0/18.1	<b>野菜オムレツ</b> オニオンサラダ ミルク デザート 521/3.0/23.2	<b>ハムとじゃが芋の マヨ焼き</b> いんげんのソテー パン ミルク デザート 532/3.0/19.0	<b>ミニグラタンと 野菜のソテー</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート 516/2.9/20.9	<b>目玉焼きとウインナー</b> グリーンサラダ パン ミルク デザート 502/2.9/21.6	<b>ロールパンサンド (ポテサラ・玉子)</b> 具沢山コーンスープ ミルク デザート 512/3.0/21.2	<b>鶏肉と野菜の カレー炒め</b> 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 501/3.0/18.2
昼食	日替A	<b>ほっけの塩焼き</b> 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 572/3.0/20.2	<b>コロッケ盛り合わせ</b> キャベツのさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 602/3.1/16.5	<b>カラスカレイの グリル</b> れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 628/3.1/21.4	<b>鶏肉の マーメイド焼き</b> ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 572/3.0/25.2	<b>つばすの漬け焼き</b> しろ菜とかまぼこのお浸し ご飯 味噌汁 デザート 593/3.0/21.9	<b>豚肉の生姜焼き</b> 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 580/3.0/16.9	<b>鯖の煮付け</b> 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 605/3.1/23.0
	日替B	<b>★温玉トマトおろし 冷やしぶっかけうどん</b> 大学芋 ご飯 デザート 601/3.1/20.3	<b>明太しらす丼</b> キャベツのさっぱり和え 味噌汁 デザート 595/3.0/16.0	<b>小柱とスナッパの ペペロンチーノ</b> れんこんサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 594/3.0/23.0	<b>他人丼</b> ブロッコリーの粒マスタード和え スープ デザート 601/3.1/26.9	<b>鮭と大葉の混ぜ寿司</b> しろ菜とかまぼこのお浸し 味噌汁 デザート 592/3.1/19.2	<b>五日ぶっかけ冷麦</b> 小松菜のお浸し ゆかりご飯 デザート 632/3.0/23.8	<b>天津飯</b> 長芋の山葵和え 味噌汁 デザート 603/3.1/19.9
夕食	日替A	<b>鯖の生姜煮</b> 茄子にしん 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678/3.0/30.5	<b>サーモンの ホイル包み</b> ほうれん草の卵炒め もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682/3.0/29.5	<b>平目のパン粉焼き</b> 牛肉とごぼうの金平 オクラの辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680/3.0/31.4	<b>鯛のムニエル バジルソース</b> アスパラとベーコンのソテー 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.0/26.8	<b>ぶりの荒煮(身・カマ)</b> 焼き厚揚げ 大根のツナ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.0/35.9	<b>かんぱちの西京焼き</b> キャベツとハムの炒め物 ピリ辛胡瓜 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675/3.0/30.1	<b>すずきの天ぷらと 野菜のかき揚げ</b> 冬瓜と桜海老の煮物 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712/3.1/20.7
	日替B	<b>牛肉の冷しゃぶ 梅しそソース</b> 茄子にしん 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686/3.0/31.0	<b>豚肉の角煮</b> ほうれん草の卵炒め もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719/3.0/37.1	<b>★鶏肉ときのこの 味噌バター炒め</b> 牛肉とごぼうの金平 オクラの辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 706/3.1/31.6	<b>牛肉の ミルフィーユカツ</b> アスパラとベーコンのソテー 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712/3.1/29.8	<b>豚肉の野菜巻き</b> 焼き厚揚げ 大根のツナ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712/3.1/29.3	<b>チキン南蛮 タルタルソース</b> キャベツとハムの炒め物 ピリ辛胡瓜 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 719/3.1/33.4	<b>プルコギ (韓国風牛肉炒め)</b> 冬瓜と桜海老の煮物 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691/3.0/23.7

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 8月6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