



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

3月31日(月)～4月6日(日)

		31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	ミニおでん 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473/2.8/18.8	しらす粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 486/2.7/17.6	海苔入り 出汁巻き玉子 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.4/18.7	さつま揚げと野菜の 炊き合わせ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.7/14.7	いわしの生姜煮 ふきの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.7/19.5	千草玉子 もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478/2.8/19.8	具沢山 ちゃんこ風味噌汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 468/2.8/18.4
	洋食	鱈のカレームニエル オニオンサラダ パン ミルク デザート 488/2.8/24.8	ささみと野菜の 玉子炒め シーザーサラダ パン ミルク デザート 506/2.8/19.5	ホットケーキ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 502/3.0/23.3	ミニグラタンと ロースハムソテー 枝豆サラダ パン ミルク デザート 500/2.9/24.7	野菜オムレツ グリーンサラダ パン ミルク デザート 474/2.8/20.8	ホットサンド (ハム・ポテトサラダ) チャウダースープ ミルク デザート 505/2.8/20.3	ツナ入り スクランブルエッグ 海藻サラダ パン ミルク デザート 498/2.8/22.5
昼食	日替A	鶏肉のから揚げ きのこのマリネ ご飯 スープ デザート 600/2.8/22.2	鯖の漬け焼き さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁 デザート 562/2.7/21.8	豚肉の時雨煮 いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 デザート 609/2.9/20.8	カラスカレイの 香草焼き しろなのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 602/2.9/22.2	牛肉とピーマンの 細切り炒め ブロッコリーのカニカマ和え ご飯 スープ デザート 605/3.0/20.6	白身魚の南蛮漬け 焼売 ご飯 味噌汁 デザート 598/3.0/20.2	ポークチャップ 南瓜サラダ ご飯 スープ デザート 600/3.0/21.4
	日替B	★春キャベツとしらす のチャーハン きのこのマリネ スープ デザート 601/2.9/22.4	かきあげそば さつま芋の甘煮 菜飯 デザート 612/3.1/19.3	ワンタン麺 いんげんのピーナッツ和え ご飯 デザート 607/3.1/19.2	焼き鶏丼 しろなのおかか和え 味噌汁 デザート 611/3.1/22.4	鮭とコーンのピラフ ブロッコリーのカニカマ和え スープ デザート 600/3.2/20.0	焼きうどん 焼売 ご飯 味噌汁 デザート 611/3.2/23.2	味噌ラーメン 南瓜サラダ ご飯 デザート 611/3.0/18.7
夕食	日替A	平目の チーズパン粉焼き スナッPEndウとツナの炒め物 菜の花の柚子和え ご飯 スープ 漬物 デザート 697/3.2/42.3	かつおのたたき エンドウ豆の玉子とじ 胡麻豆腐 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 686/3.2/32.5	ぶりの煮付け (身・カマ) ビーフン炒め なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 696/3.2/32.2	海鮮豆乳鍋 アスパラとベーコンの炒め物 春雨の華風和え ご飯 漬物 デザート 701/3.4/32.3	鯛の塩麴焼き 冬瓜と海老の炊き合わせ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705/3.3/28.0	うなぎの三色丼 玉子豆腐の野菜あんかけ 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物 デザート 688/3.3/31.3	すずきの幽庵焼き 茄子にしん オクラと小柱の茗荷和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.3/35.3
	日替B	牛バラ肉の トマト煮込み スナッPEndウとツナの炒め物 菜の花の柚子和え ご飯 スープ 漬物 デザート 719/3.3/38.9	豚肉とイカの 中華炒め エンドウ豆の玉子とじ 胡麻豆腐 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 709/3.2/30.3	鶏肉の利休焼き ビーフン炒め なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 714/3.4/31.1	牛しゃぶ温野菜 アスパラとベーコンの炒め物 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705/3.3/29.5	豚肉の ミルフィーユカツ 冬瓜と海老の炊き合わせ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686/3.4/34.7	揚げ鶏のさっぱり おろしポン酢 玉子豆腐の野菜あんかけ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708/3.3/37.5	★野菜たっぷり 手作りメンチカツ 茄子にしん オクラと小柱の茗荷和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 725/3.4/44.5

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 3月26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