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

5月26日（月）～6月1日（日）

		26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）	31日（土）	1日（日）
朝食	和食	**鱈入り煮奴** キャベツの甘酢和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 461/2.4/24.8	**筑前煮** オクラの和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 447/2.2/14.7	**具沢山鶏団子汁** お惣菜盛り合わせ ご飯　漬物 デザート 491/2.6/19.2	**おにぎり（鮭・梅）** おばんざい盛り合わせ 味噌汁　漬物 デザート 492/2.4/19.8	**いわしつみれの煮物** トマトの青じそ和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 398/2.3/15.5	**関西風だし巻き玉子** めかぶ酢 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 443/2.1/16.4	**焼きししゃもと生姜天** 蕗の和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 498/2.4/18.8
	洋食	**チーズオムレツ** コールスローサラダ パン　ミルク　デザート 662/2.8/25.7	**シュガーバター トースト** 具沢山コーンスープ ミルク　デザート 600/2.7/16.4	**ミニハンバーグと 野菜ソテー** 胡瓜のサラダ パン　ミルク　デザート 544/2.1/21.1	**ウインナーと スクランブルエッグ** 海藻サラダ パン　ミルク　デザート 556/2.6/23.5	**ハムエッグ** トマトサラダ パン　ミルク　デザート 517/2.4/23.1	**クラムチャウダー** いんげんのソテー パン　ミルク　デザート 534/1.2/20.7	**ホットサンド** 具沢山ミネストローネ パン　ミルク　デザート 526/2.7/18.8
昼食	日替A	**牛肉のしぐれ煮** 菜の花の和え物 ご飯　味噌汁 デザート 665/2.1/17.2	**白身魚フライ** しろ菜のピーナッツ和え ご飯　味噌汁 デザート 731/2.9/22.2	**麻婆豆腐** きのこのマリネ ご飯　スープ デザート 578/1.8/22.6	**カラスカレイの アーモンド焼き** サイコロサラダ ご飯　スープ デザート 595/2.9/24.5	**鶏肉の照り煮** ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯　味噌汁 デザート 454/2.6/19.1	**ホッケの開き** かに焼売 ご飯　味噌汁 デザート 543/2.4/25.0	**★豚肉の 青のりピカタ** れんこんの炒り煮 ご飯　味噌汁 デザート 592/2.5/19.6
	日替B	**いなり寿司と サラダ巻き** 菜の花の和え物 味噌汁 デザート 573/2.1/21.1	**きつね月見うどん** しろ菜のピーナッツ和え ゆかりご飯 デザート 587/3.0/21.4	**シーフードピラフ** きのこのマリネ スープ デザート 471/1.5/23.4	**明太クリーム スパゲティ** サイコロサラダ ふりかけご飯　スープ デザート 790/2.2/25.6	**他人丼（豚）** ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 619/2.9/27.1	**★とんこつラーメンと ミニチャーハン** かに焼売 デザート 810/3.0/28.1	**★ネバネバ三色丼 （ネギトロ・オクラ・とろろ）** れんこんの炒り煮 味噌汁 デザート 442/2.9/17.0
夕食	日替A	**★銀鱈の漬け焼き** 青梗菜としらすの煮浸し 卵豆腐 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 503/2.9/29.2	**サーモンのムニエル バルサミコソース** ★ズッキーニとあさりのガーリック炒め 白菜とリンゴのサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 725/2.1/27.5	**鯛の塩焼き** 若竹煮 冷やしトマト ご飯　味噌汁　漬物　デザート 546/2.8/26.4	**鰆とおぼろ豆腐の 酒蒸し** ゴーヤの卵炒め 茹でスナップエンドウ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 665/3.0/31.9	**平目のバター醤油焼 き** ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜のさっぱり和え ご飯　スープ　漬物　デザート 561/3.0/29.1	**ぶりの山椒焼き** 茄子の肉味噌炒め 小松菜のすだち和え ご飯　すまし汁　漬物　デザート 683/3.1/29.6	**手作り真アジフライ** ひじき大豆煮 冬瓜と海老の冷やし鉢 赤飯　味噌汁　漬物　デザート 779/3.1/36.0
	日替B	**胡麻味噌豚カツ** 青梗菜としらすの煮浸し 卵豆腐 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 681/2.9/33.2	**牛肉の野菜巻き** ★ズッキーニとあさりのガーリック炒め 白菜とリンゴのサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 610/2.7/28.6	**肉じゃがコロッケ** 若竹煮 冷やしトマト ご飯　味噌汁　漬物　デザート 621/2.8/22.2	**鶏肉の竜田揚げ 梅肉おろしかけ** ゴーヤの卵炒め 茹でスナップエンドウ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 971/3.1/32.4	**牛肉の 赤ワイン煮込み** ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜のさっぱり和え ご飯　スープ　漬物　デザート 659/3.1/31.9	**豚肉のちゃんこ煮** 茄子の肉味噌炒め 小松菜のすだち和え ご飯　すまし汁　漬物　デザート 864/3.0/28.2	**地鶏の二種焼き （タレ・柚子胡椒）** ひじき大豆煮 冬瓜と海老の冷やし鉢 赤飯　味噌汁　漬物　デザート 791/3.1/37.9

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　5月20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