



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23日(月)～6月29日(日)

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	赤魚の煮付け しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 431/2.8/18.7	おにぎり(おかか・梅) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 423/2.5/15.4	さんまの生姜煮 蒟の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 542/1.3/17.8	焼きししゃもと煮奴 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 420/2.4/16.0	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 444/2.8/17.2	青菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 301/2.6/13.6	千草玉子 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 441/3.0/15.8
	洋食	ロールパンサンド ミネストローネ ミルク デザート 511/2.6/19.1	鱈のカレー焼き コールスローサラダ パン ミルク デザート 627/2.9/25.5	ベーコンとじゃが芋の マヨ焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 601/2.0/17.3	シュガーバター トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 524/2.3/14.3	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 457/1.5/21.8	ロールキャベツの コンソメ煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 434/1.9/14.9	ウインナーときのこの ソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 533/2.1/17.6
昼食	日替 A	鶏肉のマヨポン炒め ほうれん草のお浸し ご飯 スープ デザート 575/1.1/20.7	白身魚フライ 塩だれ胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 723/3.3/21.3	茄子の肉味噌炒め いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 380/1.1/9.1	ホッケの開き オクラの和え物 ご飯 スープ デザート 450/2.6/20.4	チンジャオロース 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 653/2.5/18.2	鯖の漬け焼き ★うまい菜の粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 537/1.3/22.1	鶏肉のちゃんちゃん 焼き 小松菜の柚子和え ご飯 すまし汁 デザート 512/1.9/19.4
	日替 B	シーフードピラフ ほうれん草のお浸し スープ デザート 450/1.5/23.8	冷やし肉そば 塩だれ胡瓜 ゆかりご飯 デザート 739/2.7/28.0	かき揚げ丼 いんげんの胡麻和え 味噌汁 デザート 720/2.0/18.3	ツナとトマトの 冷製パスタ オクラの和え物 ふりかけご飯 スープ デザート 492/5.2/16.2	五目チャーハン 春雨サラダ スープ デザート 674/1.6/21.0	塩ラーメン ★うまい菜の粒マスタード和え ご飯 デザート 804/3.0/11.8	ポークカレーライス 小松菜の柚子和え 福神漬け デザート
夕食	日替 A	かんぱちの西京焼き 冬瓜と桜海老の煮物 タコとわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 527/2.3/26.1	鱈の照り煮 高野豆腐の玉子とじ ★アスパラのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 804/5.0/41.1	平目のムニエル レモンバターソース 大根のカニカマあんかけ 野菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 630/2.1/30.9	銀鮭の幽庵焼き 若竹煮 小松菜としらすの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 590/3.1/29.3	まぐろフライ しば漬けたるタル添え 卵の花 青梗菜のなめ苺和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 870/3.8/35.6	鯛のハーブ焼き ズッキーニと小柱のバター炒め パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 518/3.6/27.5	すずきの竜田揚げ 茄子の煮浸し 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 664/2.9/28.5
	日替 B	牛肉と野菜の オイスターソース炒め 冬瓜と桜海老の煮物 タコとわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 586/3.0/21.6	豚肉の黒胡椒炒め 高野豆腐の玉子とじ ★アスパラのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 646/2.1/25.4	牛肉のすき煮 大根のカニカマあんかけ 野菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 596/2.8/26.5	豚肉のおろし蒸し 柚子ぼん酢 若竹煮 小松菜としらすの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 643/4.0/23.7	鶏肉の葱塩焼き 卵の花 青梗菜のなめ苺和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 742/3.5/32.4	豚肉の角煮 ズッキーニと小柱のバター炒め パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 551/2.9/17.6	牛ヒレ肉のガーリック ステーキ 茄子の煮浸し 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 611/3.3/24.8

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17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