



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

7月28日(月)～8月3日(日)

		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食	和食	肉団子と野菜の煮物 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 419/2.5/11.4	小海老と野菜の炒め物 蒟の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 375/2.3/15.1	高菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 341/2.1/16.2	カニカマ入りだし巻き玉子 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 418/2.4/15.6	具沢山いわしつみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 421/2.3/18.1	飛龍頭の炊き合わせ しる菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 390/2.3/11.8	さつま揚げと枝豆の玉子とじ 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.3/15.9
	洋食	明太チーズトースト オニオンスープ ミルク デザート 400/1.7/14.1	ロールキャベツのコンソメ煮 イタリアンサラダ パン ミルク デザート 413/2.3/15.1	プレーンオムレツ いんげんのソテー パン ミルク デザート 519/2.4/22.1	鱈のチーズ焼き ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 468/1.9/23.3	ウインナーのジャーマンポテト 海藻サラダ パン ミルク デザート 482/2.6/19.6	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 452/2.5/20.8	ベーコンと野菜のカレー炒め オニオンサラダ パン ミルク デザート 477/1.7/20.9
昼食	日替A	鯖の塩焼き 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 472/2.3/23.8	牛肉のおろし煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 517/1.4/19.2	カラスカレイの照り焼き 長芋短冊 ご飯 スープ デザート 472/1.8/22.8	鶏肉の梅しそ焼き オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 455/2.1/22.7	サーモンフライ ほうれん草とコーンの和え物 ご飯 スープ デザート 501/1.0/12.8	豚肉のキムチ炒め レタスとみかんのサラダ ご飯 スープ デザート 464/2.1/21.2	つばすの生姜煮 根菜のごまだれ和え ご飯 すまし汁 デザート 454/2.2/19.9
	日替B	冷やしたぬきうどん 春菊のお浸し 梅ちりめんご飯 デザート 488/2.7/15.4	三色丼(そぼろ・青菜・たまご) ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 482/2.1/22.8	ナポリタンスパゲティ 長芋短冊 ご飯 スープ デザート 552/1.2/19.8	★サラダちらし寿司 オクラの和え物 味噌汁 デザート 439/2.2/13.0	五目そば ほうれん草とコーンの和え物 ゆかりご飯 デザート 459/1.8/17.1	オムライス レタスとみかんのサラダ スープ デザート 611/2.7/23.7	野菜たっぷり醤油ラーメン 根菜のごまだれ和え ご飯 デザート 531/1.8/16.7
夕食	日替A	海老天丼 ひじきの煮物 茄子と茗荷の和え物 味噌汁 漬物 デザート 704/2.8/27.9	銀鮭のムニエル クリームソース添え アスパラとイカのソテー 冷やしトマト ご飯 スープ 漬物 デザート 655/2.8/26.8	鯛の香味焼き 人参の明太子炒め 茹でスナップエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720/2.8/30.7	鱈の唐揚げ ネギソースかけ ピーマンとしらすの炒め物 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 639/2.8/30.0	ぶりの塩麩焼き ニラもやし炒め 白菜とツナの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 642/3.1/32.8	平目のソテー バルサミソース 冬瓜の和風あんかけ 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 633/1.9/27.6	かんぱちの柚子蒸し かぼちゃの天ぷら ★はたけ菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 639/3.0/30.0
	日替B	鶏肉の二種焼き(タレ・柚子胡椒) ひじきの煮物 茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729/2.5/33.0	酢豚 アスパラとイカのソテー 冷やしトマト ご飯 スープ 漬物 デザート 705/2.2/34.0	牛肉豆腐 人参の明太子炒め 茹でスナップエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713/2.8/32.4	豚肉と水餃子の塩ちゃんこ煮 ピーマンとしらすの炒め物 きのこのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 720/2.7/23.6	鶏肉のみぞれ煮 ニラもやし炒め 白菜とツナの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 601/2.8/23.8	牛肉と帆立のオイスターソース炒め 冬瓜の和風あんかけ 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 544/2.4/20.2	チキンと夏野菜のトマト煮込み かぼちゃの天ぷら ★はたけ菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 619/3.3/18.2

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 7月 22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