



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14日(月)～3月20日(日)

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	さんまの開きと 焼きかまぼこ いんげんとツナの磯辺和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal / 2.6g	鶏肉と大根の照り煮 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal / 3.1g	野菜オムレツの きのこあんかけ 茄子の煮浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 3.1g	鯖の塩焼きと はんぺん味噌焼き かにかまとやしの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 513kcal / 3.1g	がんもの炊き合わせ ほうれん草の浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 3.0g	のり出し巻きと 佃煮盛り きのこポン酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal / 3.2g	鱈入り湯豆腐 ハムの玉子炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal / 3.2g
	洋食	ツナスクランブルエッグと ウインナー いんげんサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	★サーモンと温野菜 のマヨネーズ焼き 大根サラダ パン ミルク デザート 558kcal / 2.5g	ミートボールと茄子 のケチャップ炒め きのこ野菜のマリネ パン ミルク デザート 520kcal / 2.7g	ホットケーキ かにかまサラダ ミルク デザート 541kcal / 2.6g	ミニグラタンとベーコン とほうれん草のソテー トマトサラダ パン ミルク デザート 528kcal / 3.1g	厚切りハムときのこ のソテー サラダ添え コーンスープ パン ミルク デザート 495kcal / 2.9g	サンドイッチ 白菜とみかんのマリネ ミルク デザート 508kcal / 2.5g
昼食	日替A	豚の生姜焼き 小松菜とやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 548kcal / 3.3g	駅弁 3月7日(月) 掲示致します。 	鯖の照り焼き しろ菜と焼揚げの生姜醤油 ご飯 味噌汁 デザート 573kcal / 3.0g	チキン南蛮 おくらとなめこのおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 601kcal / 3.1g	海鮮中華野菜炒め 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 デザート 5750kcal / 3.1g	豆腐ハンバーグ 和風あんかけ ふきと平天の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 529kcal / 3.1g	牛肉の時雨煮 菜種の胡麻酢 ご飯 味噌汁 デザート 532kcal / 3.1g
	日替B	カレーライス 小松菜とやしの胡麻和え 漬物 味噌汁 デザート 574kcal / 3.0g		皿うどん しろ菜と焼揚げの生姜醤油 ご飯 味噌汁 デザート 583kcal / 3.3g	三色丼 (そぼろ・玉子・小松菜) おくらとなめこのおかか和え すまし汁 デザート 574kcal / 3.1g	かやくそば いかとキャベツの炒め物 ご飯 デザート 574kcal / 3.1g	オムライス ふきと平天の煮物 味噌汁 デザート 583kcal / 3.2g	★春野菜の カルボナーラ 蒸し鶏のサラダ ご飯 味噌汁 デザート 594kcal / 3.2g
夕食	日替A	★銀むつと帆立のソテー バジルバター添え スナックエンドウと海老の卵とじ 長芋といかの酒盗和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 661kcal / 3.3g	鱈の塩焼き 若ごぼうと蓮根の金平 しらすと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal / 3.2g	針魚の大葉巻きと 海老の天麩羅 小柱と春キャベツの卵の花和え からし菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.3g	赤かれいとそうめんの 煮付 小芋のかにあんかけ 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 649kcal / 3.2g	★鯛と春野菜の せいろ蒸し アスパラとあさりのバター炒め 蕪とあじの柚子ぬた ご飯 味噌汁 漬物 デザート 654kcal / 3.4g	★海鮮バーベキュー (炭焼き) 冬瓜の生姜あんかけ ★アボカドとクリームチーズの山葵醤油和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal / 3.2g	糸よりのムニエル キャビアソース 若竹煮 もずくとろろかけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.3g
	日替B	牛肉と筍の柳川 スナックエンドウと海老の塩炒め 長芋といかの酒盗和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 3.5g	豚肉の野菜巻き デミグラスソース 若ごぼうと蓮根の金平 しらすと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.3g	鶏肉とロール白菜の クリームシチュー 小柱と春キャベツの卵の花和え からし菜のお浸し ご飯 漬物 デザート 678kcal / 3.5g	牛ヒレ肉の炭火焼 小芋のかにあんかけ 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal / 3.4g	豚の角煮 アスパラとあさりのバター炒め 蕪とあじの柚子ぬた ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.2g	牛肉と新じゃがの ガーリック炒め 冬瓜の生姜あんかけ ★アボカドとクリームチーズの山葵醤油和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 3.5g	串カツ盛り合わせ 若竹煮 もずくとろろかけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708kcal / 3.4g

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約表は 3月8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。

心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社