



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
8月1日(月)～8月7日(日)

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	和食	目玉焼きとにしの甘露煮 いんげんの磯ごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal / 2.6g	★たこ真丈の信太巻き煮 里芋のずんだ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal / 3.1g	焼きししゃもと 焼きかまぼこと煮豆 めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 3.1g	野菜オムレツのきのこあんかけ キャベツの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 513kcal / 3.1g	玉子粥 焼き鮭・笹かまぼこ 等 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 3.0g	鶏肉と高菜の炒め物 さつま芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal / 3.2g	あじの干物 しろ菜のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal / 3.2g
	洋食	ミニグラタンと温野菜 インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 500kcal / 3.0g	ホットケーキ ミネストローネ ミルク デザート 518kcal / 2.5g	スクランブルエッグとベーコンソテー 豆サラダ パン ミルク デザート 499kcal / 3.0g	ソーセージ二種盛り(バジル・チーズ) サラダ添え きのこマリネ パン ミルク デザート 521kcal / 3.0g	鮭と野菜のチーズ焼き 玉子サラダ パン ミルク デザート 528kcal / 3.1g	オムレツとチキンナゲット さつま芋サラダ パン ミルク デザート 501kcal / 2.9g	ロールパンサンド(ハム玉子・ポテサラダ) チャウダースープ ミルク デザート 508kcal / 2.5g
昼食	日替A	ミックスフライ(コロッケと白身フライ) 蒸し鶏と牛蒡の胡麻マヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 578kcal / 3.3g	鱈のもろみ焼き ふきと刻みたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 568kcal / 3.1g	豚肉のにらもやし炒め 胡瓜とかにかまの昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 573kcal / 3.0g	さんまの蒲焼き ゴーヤの山椒炒め ご飯 味噌汁 デザート 573kcal / 3.0g	鶏肉の治部煮 大葉とトマトのさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 568kcal / 3.1g	つばすの塩麹焼き 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 530kcal / 3.1g	牛肉の甘辛炒め ねばねば和え ご飯 すまし汁 デザート 555kcal / 3.2g
	日替B	ささ身と薬味のぶっかけ冷やしそば 根菜の炒り煮 ご飯 デザート 594kcal / 3.0g	サラダうどん ふきと刻みたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 558kcal / 3.2g	鯛茶漬 豚肉ともやしの塩炒め 漬物 デザート 570kcal / 3.3g	冷麦 ゴーヤの山椒炒め ご飯 デザート 570kcal / 3.3g	焼肉ピラフ 大葉とトマトのさっぱり和え 味噌汁 デザート 558kcal / 3.2g	★味噌バターコーンラーメン 小松菜のナムル ご飯 デザート 581kcal / 3.2g	焼きそば ねばねば和え ご飯 すまし汁 デザート 594kcal / 3.2g
夕食	日替A	有頭海老と帆立貝と夏野菜の炭火焼き 玉子豆腐の銀あんかけ ずいきと刺身こんにゃくの辛子酢味噌 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal / 3.3g	すずきのムニエル唐墨ソース ★モロッコインゲンと舞茸としらすの炒め物 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.5g	いさきのから揚げと野菜のかき揚げ 厚揚げ・茄子・しし唐の焼き浸だし ★海老と海藻の香酢かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal / 3.3g	かんぱちと生若布の照り煮 冬瓜と鰻の炊き合わせ ほうれん草のとろろかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal / 3.2g	★平日のおぼろ豆腐の酒蒸し。すだちポン酢 イカと青梗菜の玉子炒め 青瓜と白菜と新生姜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal / 3.2g	鱧と加茂茄子のガーリック炒め 高野豆腐と南瓜のオランダ煮 ゴーヤとしらすの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 652kcal / 3.2g	海鮮丼 万願寺唐辛子とパプリカのそぼろ炒め 三色なます 赤だし 漬物 デザート 701kcal / 3.5g
	日替B	薩摩黒豚ロースのカレー煮込み 玉子豆腐の銀あんかけ ずいきと刺身こんにゃくの辛子酢味噌 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal / 3.5g	和牛しゃぶしゃぶ鍋 ★モロッコインゲンと舞茸としらすの炒め物 冷やしトマト ご飯 漬物 デザート 694kcal / 3.3g	鶏肉のロール白菜と野菜のクリームシチュー 厚揚げ・茄子・しし唐の焼き浸だし ★海老と海藻の香酢かけ ご飯 漬物 デザート 692kcal / 3.5g	牛肉の味噌漬け焼き 冬瓜と鰻の炊き合わせ ほうれん草のとろろかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal / 3.4g	串カツ盛り合わせ イカと青梗菜の玉子炒め 青瓜と白菜と新生姜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.5g	牛肉の野菜巻き和風煮込み 高野豆腐と南瓜のオランダ煮 ゴーヤとしらすの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal / 3.5g	地鶏の竜田揚げ 葱塩ダレ 万願寺唐辛子とパプリカのそぼろ炒め 三色なます ご飯 赤だし 漬物 デザート 683kcal / 3.3g

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 7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。

心をこめて Smile & Speedy

ハーベスト株式会社