



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
4月3日(月)～4月9日(日)

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	和食 焼き豆腐と海老の野菜あんかけ 海藻のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal / 2.5g	鯛の梅煮とごぼ天 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal / 3.1g	出し巻き卵と佃煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.2g	生姜天の炊き合わせ カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal / 3.3g	赤魚の漬け焼き 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal / 3.0g	菜めし粥  焼きたらことにしんの甘露煮 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.2g	弁当箱 (焼き魚とおぼんざい) インゲンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.0g
	洋食 厚切りベーコンと野菜のカレー炒め シーザーサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 3.2g	★オムレツトースト 肉団子のコンソメスープ ミルク デザート 560kcal / 2.5g	豚肉と大豆のトマト煮込み  コールスローサラダ パン ミルク デザート 520kcal / 2.8g	二種のソーセージと野菜のタルタル焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 539kcal / 2.7g	ワンプレート (スパニッシュ・ナゲット・ミングラタン・サラダ) パン ミルク デザート 527kcal / 3.2g	★ハンバーガーとフライドポテト ポトフ ミルク デザート 487kcal / 2.8g	スクランブルエッグと厚切りハム インゲンの和え物 パン ミルク デザート 508kcal / 2.4g
昼食	日替 A コロッケ盛り合わせ みぶ菜ときこのお浸し ご飯 味噌汁 デザート 549kcal / 3.2g	鶏肉の治部煮 おくらのなめ苺和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 2.9g	つばすの煮付け 茄子のそぼろ炒め ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 3.1g	一本メニュー  かつをの山かけ丼 ミニきつねうどん しる菜の和え物 デザート  693kcal / 3.2g	牛肉とピーマンの炒め物 山菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 579kcal / 3.0g	鯖の塩焼き ★胡瓜とカニカマのとろろ昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 510kcal / 3.2g	★豚肉のアーモンドピカタ アボカドとトマトの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 538kcal / 3.2g
	日替 B ★鶏そぼろ温玉丼 みぶ菜ときこのお浸し 味噌汁 デザート 517kcal / 3.1g	★胡麻味噌うどん おくらのなめ苺和え ご飯 デザート 589kcal / 3.3g	五目チャーハン 焼き餃子 味噌汁 デザート 563kcal / 3.2g	デザート  693kcal / 3.2g	鶏南蛮そば 山菜のナムル ご飯 デザート 572kcal / 3.1g	★葱チャーシュー丼 ★胡瓜とカニカマのとろろ昆布和え 味噌汁 デザート 612kcal / 3.3g	★桜海老とアスパラのペペロンチーノ アボカドとトマトの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 519kcal / 3.3g
夕食	日替 A ぶりの照り焼き 南瓜と京生麩の煮物 いくらじゃこおろし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 641kcal / 3.3g	★いさきのソテー バルサミコソース いかと大根の炊き合わせ スナップえんどうのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.2g	平目のホイル包み さつま芋の田舎煮 春菊の海苔山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.3g	★すずきのチーズパン粉焼き 万願寺唐辛子と椎茸の焼き浸し 菜の花のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 690kcal / 3.3g	大鱈の幽庵焼き 厚揚げと大根の炊き合わせ 海老ともやしの柴漬け和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.3g	鯛の煮付け あさりと筍と落の山椒炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	まぐろの竜田揚げ 豆腐の木の芽田楽 小柱とパプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal / 3.2g
	日替 B アゲ豚の葱塩たれ 南瓜と京生麩の煮物 いくらじゃこおろし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal / 3.4g	牛肉のXO醤炒め いかと大根の炊き合わせ スナップえんどうのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal / 3.3g	炭火焼き鶏(もも・せせり) さつま芋の田舎煮 春菊の海苔山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal / 3.5g	★牛肉の煮物と新玉ねぎの姿煮 万願寺唐辛子と椎茸の焼き浸し 菜の花のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 3.3g	★芋豚のソテー 春キャベツソース 厚揚げと大根の炊き合わせ 海老ともやしの柴漬け和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.3g	牛ヒレステーキ あさりと筍と落の山椒炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal / 3.6g	ハーブ鶏のクリームシチュー 豆腐サラダ 小柱とパプリカのマリネ ご飯 漬物 デザート 712kcal / 3.3g

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約票は 3月28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。
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