



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
7月31日(月)～8月6日(日)

	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食 いわしの梅煮と竹輪の磯辺焼き 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /2.5g	菜めし粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /3.1g	焼きししゃもと焼きかまぼこ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.2g	出し巻き卵と野菜の炊き合わせ 海藻サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 499kcal /3.3g	ほっけの塩焼き 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	目玉焼きとウインナー 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	飛龍頭の炊き合わせ 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食 ベーコンエッグサラダ添え 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 515kcal /3.2g	ロールキャベツのコンソメ煮 豆腐サラダ パン ミルク デザート 569kcal /2.5g	サンドイッチ(ツナマヨ・卵) 具沢山コーンスープ ミルク デザート 523kcal /2.8g	魚介のクリーム煮 海藻サラダ パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	厚切りベーコンと厚切りハム 豆サラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	フレンチトースト ウインナーのポトフ ミルク デザート 487kcal /2.8g	ミートボールの照り焼きとハッシュドポテト トマトサラダ パン ミルク デザート 506kcal /2.4g
昼食	日替A 肉じゃがコロッケ ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 546kcal /3.2g	鯖の山椒煮 さつま芋とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /2.9g	豚肉の生姜焼き さつま揚げの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.1g	サーモンのムニエル たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 510kcal /3.2g	カニ玉 山菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	つばすの煮付け 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 515kcal /3.2g	鶏肉の治部煮 豆苗とツナのおろし和え ご飯 味噌汁 デザート 538kcal /3.2g
	日替B 明太しらす丼 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 515kcal /3.1g	オムライス さつま芋とりんごのサラダ 味噌汁 デザート 584kcal /3.3g	★ざるそばとゆかりご飯 さつま揚げの炒め物 デザート 565kcal /3.2g	鰻にゆうめん たたき胡瓜 ご飯 デザート 693kcal /3.2g	ワンタン麺 山菜のナムル ご飯 デザート 572kcal /3.1g	五目チャーハン 春雨の華風和え 味噌汁 デザート 587kcal /3.3g	スパゲティナポリタン 豆苗とツナのおろし和え ご飯 味噌汁 デザート 519kcal /3.3g
夕食	日替A 糸より鯛の塩焼き しる菜と京揚げの煮物 ★ゴーヤと茄子のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 651kcal /3.3g	すずきと夏野菜の地中海煮込み 万願寺唐辛子と椎茸の焼き浸し アボカドの山葵マヨネーズ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.2g	はまちの西京焼き 小芋といかの煮物 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g	平目の酒蒸し 大根の柚子あんかけ トマトとズッキーニの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.3g	鰯のマッシュポテト焼き 高野豆腐の炊き合わせ 下仁田葱と茗荷のぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.3g	海老天丼 モロッコインゲンのバター醤油炒め 春菊の辛子和え 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.1g	鰻の二色焼き(梅紫蘇・タレ) 南瓜の煮物 うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g
	日替B 豚肉とりんごのステーキバルサミソース しる菜と京揚げの煮物 ★ゴーヤと茄子のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.4g	牛肉と海鮮の黒胡椒炒め 万願寺唐辛子と椎茸の焼き浸し アボカドの山葵マヨネーズ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 734kcal /3.3g	★ささみしそ巻きと野菜フライの盛り合わせ 小芋といかの煮物 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701kcal /3.5g	ビーフシチュー 大根の柚子あんかけ トマトとズッキーニの青じそ和え ご飯 漬物 デザート 652kcal /3.3g	茶美豚と白菜ロールのすだちポン酢 高野豆腐の炊き合わせ 下仁田葱と茗荷のぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.3g	ハーブ鶏とクリームチーズのグラタン モロッコインゲンのバター醤油炒め 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.6g	牛肉の冷しゃぶサラダ温玉添え 南瓜の煮物 うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719kcal /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 7月25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