



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
5月28日(月)～6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 いわしのかつお煮と はんぺんの黄身焼き しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /2.5g	さんまのみりん干し 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	出し巻き玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	さつま揚げと生姜天 盛り合わせ 玉ねぎと海藻のドレッシング和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	お好み焼き風 オムレツ カリフラワーの甘酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	鶏肉の高菜炒め いんげんの磯よごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食 ロールキャベツの コンソメ煮 しる菜のソテー パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	小倉トースト ホイップ添え ベーコンと野菜のコーンスープ ミルク デザート 560cal /2.5g	ウイナーと ハッシュドポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /2.8g	スクランブルエッグ クリームソース 玉ねぎと海藻のドレッシング和え パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	ウイナーと野菜の カレー炒め かにかまサラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	ホットサンド (ハム・チーズ) 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 487kcal /2.8g	ミートボールと 温野菜 和風サラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.4g
昼食	日替A つばすの煮付け オクラの柚香和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	鶏肉の味噌漬け焼 き ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 スープ デザート 572kcal /2.9g	鯖の塩焼き 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	豚しゃぶと野菜の 胡麻ソース しる菜のなめ苺和え ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.2g	カラスカレイの ピーナッツソース 茄子の味噌煮 ご飯 スープ デザート 579kcal /3.0g	肉じゃが キャベツの香物と和え ご飯 味噌汁 デザート 510kcal /3.2g	とろあじの山椒煮 きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 538kcal /3.2g
	日替B 天津飯 オクラの柚香和え 味噌汁 デザート 589kcal /3.1g	たらこクリーム スパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal /3.3g	ソースカツ丼 五目煮豆 味噌汁 デザート 623kcal /3.2g	きつねうどん しる菜のなめ苺和え ゆかりご飯 デザート 567kcal /3.2g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン 茄子の味噌煮 スープ デザート 572kcal /3.1g	冷やし中華 キャベツの香物と和え 菜めし デザート 532cal /3.3g	オムライス きのこポン酢 味噌汁 デザート 621kcal /3.3g
夕食	日替A 鯛のホイル包み 信田巻きの炊き合わせ 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 641kcal /3.3g	平目のチーズ焼き 空豆とせりの卵の花 パプリカのオレンジマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	赤かれいと 厚揚げの煮付け 大根の柚子味噌がけ 焼き茄子と茗荷のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.3g	サーモンの 香草パン粉焼き 南瓜のオランダ煮 梅としらすの変わり奴 ご飯 スープ 漬物 デザート 690cal /3.3g	ぶりのあられ揚げ 小柱のにらもやし炒め 長芋とめかぶの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g	一本メニュー 海老天丼 茶碗蒸し トマトとしらすの 三杯酢 赤出し デザート 715kcal /3.6g	鯖の塩焼きと 万願寺の肉詰め 豆腐のふわふわよせの炊き合わせ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.3g
	日替B 黒豚のステーキ おろしポン酢 信田巻きの炊き合わせ 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.4g	牛肉と野菜の旨煮 空豆とせりの卵の花 パプリカのオレンジマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 731kcal /3.3g	ミックスグリル 大根の柚子味噌がけ 焼き茄子と茗荷のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.5g	ローストビーフ 南瓜のオランダ煮 梅としらすの変わり奴 ご飯 スープ 漬物 デザート 652kcal /3.3g	★豚肉と白菜の 葱生姜煮込み 小柱のにらもやし炒め 長芋とめかぶの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 642kcal /3.3g	牛肉と野菜の 五目炒め 豆腐のふわふわよせの炊き合わせ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.4g	

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約票は 5月15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