



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  
3月11日(月)～3月17日(日)

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	和食	だし巻き玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459kcal / 2.6g	さばのみりん干し もやしの胡麻和え ご飯 漬物 デザート 484kcal / 3.1g	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 451kcal / 3.0g	肉団子と 野菜の炒め物 海藻ドレッシング和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 501kcal / 3.3g	★豆腐のとろとろ煮 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 3.0g	赤魚の煮付け ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.2g	ごぼ天の旨煮 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.0g
	洋食	ウインナーと野菜の カレー炒め 枝豆サラダ パン ミルク デザート 557kcal / 3.2g	ホットケーキ サラダ スープ ミルク デザート 560kcal / 3.2g	ハムエッグと ポテトフライ 和風サラダ パン ミルク デザート 520kcal / 3.2g	魚介のクリーム煮 海藻サラダ パン ミルク デザート 560kcal / 2.9g	ホットドック 具沢山コーンスープ ミルク デザート 529kcal / 3.3g	ミートボールの コンソメ煮 トマトサラダ パン ミルク デザート 506kcal / 2.8g	スクランブルエッグと こふき芋 グリーンサラダ パン ミルク デザート 508kcal / 3.1g
昼食	日替A	カレイの竜田揚げ きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 549kcal / 3.2g	麻婆茄子 さつまいもとひじきのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 2.9g	ほっけの開き 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート 558kcal / 3.1g	鶏肉のくわ焼き ふきの香物と和え ご飯 味噌汁 デザート 531kcal / 3.0g	はまちの煮付け オクラのねばねば和え ご飯 味噌汁 デザート 519kcal / 3.0g	豚肉の青のりピカタ 青梗菜とツナの和え物 ご飯 スープ デザート 539kcal / 3.2g	フライ盛り合わせ れんこん金平 ご飯 味噌汁 デザート 545kcal / 3.0g
	日替B	木の葉丼 きのこポン酢 味噌汁 デザート 597kcal / 3.3g	稲庭うどん さつまいもとひじきのサラダ かやくご飯 デザート 589kcal / 3.3g	カレーピラフ 里芋の煮っころがし 味噌汁 デザート 615kcal / 3.2g	★きのこ生姜の あんかけにゆうめん ふきの香物と和え ゆかりご飯 デザート 523kcal / 3.2g	助六寿司 オクラのねばねば和え 味噌汁 デザート 543kcal / 3.3g	とんこつラーメン 青梗菜とツナの和え物 ご飯 デザート 634kcal / 3.3g	かつおの漬け丼 れんこん金平 味噌汁 デザート 578kcal / 3.1g
夕食	日替A	サーモンとポテトの チーズ焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal / 3.3g	鱈の照り焼き 大根と生麩の炊き合わせ さつま揚げと春菊の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal / 3.3g	鯛の煮付け アスパラと貝柱の塩炒め 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 656kcal / 3.1g	大鯛の塩焼き 新じゃがのオランダ煮 かにかまとめかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal / 3.3g	銀むつの幽庵焼き 茄子の揚げ浸し 白菜とじゃこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 668kcal / 3.1g	糸より鯛の 白ワイン蒸し 春キャベツとイカの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 655kcal / 3.1g	平目の柚子グラタン にらもやし炒め 長芋とささみの梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal / 3.3g
	日替B	ハーブ鶏の クリームシチュー 揚げ出し豆腐 小松菜のすだち和え ご飯 漬物 デザート 678kcal / 3.1g	豚肉の朴葉味噌焼き 大根と生麩の炊き合わせ さつま揚げと春菊の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal / 3.0g	ローストビーフ アスパラと貝柱の塩炒め 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal / 3.2g	串カツ盛り合わせ 新じゃがのオランダ煮 かにかまとめかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 733kcal / 3.3g	地鶏のホイル包み 茄子の揚げ浸し 白菜とじゃこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.3g	牛肉の柳川煮 春キャベツとイカの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal / 3.3g	豚肉と厚揚げの あつさり煮 にらもやし炒め 長芋とささみの梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723kcal / 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 5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