



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
8月5日(月)～8月11日(日)

		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	和食	魚つみれの炊き合わせ 和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /2.5g	高菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.1g	蒸し鶏とみつばの卵とじ もやしゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	いわしのかつお煮と笹かまぼこ 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.3g	出し巻き玉子 キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 457kcal /3.1g	具沢山豚汁 いんげんのおかか和え ご飯 漬物 デザート 489kcal /3.0g	ごぼ天の旨煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /3.0g
	洋食	ハムとじゃが芋のマヨ焼き 和風サラダ パン ミルク デザート 537kcal /3.2g	目玉焼きとチキンナゲット オニオンサラダ パン ミルク デザート 550kcal /3.2g	小倉トースト サラダ スープ ミルク デザート 520kcal /2.8g	スクランブルエッグとベーコンソテー 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 540kcal /2.9g	ウインナーと野菜のクリーム煮 コーンサラダ パン ミルク デザート 533kcal /2.9g	鱈のタルタル焼き いんげんのバター炒め パン ミルク デザート 502kcal /3.1g	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 520kcal /2.8g
昼食	日替A	とろあじの梅しそ焼き 青梗菜の海苔和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	鶏肉のちゃんちゃん焼き 落とたくあん和え物 ご飯 すまし汁 デザート 572kcal /2.9g	カレーの煮付け(骨付き) きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 558kcal /3.1g	肉じゃが 豆サラダ ご飯 スープ デザート 531kcal /3.0g	つばすの漬け焼き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.0g	豚肉のケチャップ炒め たけこの土佐和え ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.2g	鶏つくねと白菜の煮物 胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 デザート 531kcal /3.0g
	日替B	皿うどん 青梗菜の海苔和え ご飯 味噌汁 デザート 597kcal /3.3g	かつおの漬け丼 落とたくあん和え物 すまし汁 デザート 549kcal /3.3g	ぶっかけ冷やしそば きのこポン酢 梅ちりめんご飯 デザート 575kcal /3.2g	たらこクリームスパゲッティ 豆サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 523kcal /3.2g	天津飯 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 563kcal /3.3g	塩ラーメン たけこの土佐和え ご飯 デザート 604kcal /3.3g	ハヤシライス 胡瓜の酢の物 福神漬け デザート 578kcal /3.1g
夕食	日替A	ぶりの煮付け 鶏肉とごぼうの金平 白菜とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	鱈の塩麴焼き 五菜蒸しの銀鮓かけ トマトとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 657kcal /3.3g	すずきの変り揚げ ピーマンと厚揚げの炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 706kcal /3.1g	銀むつの照り焼き 小芋とししとうの揚げ浸し ほうれん草のしらす和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g	鮭といくらの混ぜ寿司 冬瓜のそぼろ煮 春菊の湯葉和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 656kcal /3.0g	糸より鯛と海鮮のクリームシチュー さつま芋の蜜煮 たこ酢 ご飯 漬物 デザート 655kcal /3.1g	鯛の荒煮(身・カマ) ゴーヤと春雨の炒め物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g
	日替B	★黒豚と温野菜のチーズソース 鶏肉とごぼうの金平 白菜とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.1g	牛肉のオイスター炒め 五菜蒸しの銀鮓かけ トマトとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	地鶏と海老のホイル包み ピーマンと厚揚げの炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 651kcal /3.2g	和風おろしハンバーグ 小芋とししとうの揚げ浸し ほうれん草のしらす和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.3g	豚肉の有馬焼き 冬瓜のそぼろ煮 春菊の湯葉和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 690kcal /3.3g	鶏肉の竜田揚げ さつま芋の蜜煮 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	ローストビーフ ゴーヤと春雨の炒め物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.3g

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 7月30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