



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!

パストラール尼崎

3月9日(月)～3月15日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	和食	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 387/2.4/17.0	お好み焼き風オムレツ きゅうりの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 512/2.6/17.1	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 458/2.3/21.1	赤魚の生姜煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 422/2.1/18.0	擬製豆腐 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448/2.3/14.0	巣ごもり玉子の野菜あんかけ 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 546/2.4/17.5	いわしつみれと野菜の煮物 インゲンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 449/2.3/16.8
	洋食	ハムとじゃが芋のマヨ焼き オクラサラダ パン ミルク デザート 497/2.3/18.6	シュガーパタートースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 492/1.7/13.2	貝柱と南瓜のクリーム煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 511/1.9/22.3	ミニグラタンとミートボール 野菜炒め パン ミルク デザート 513/2.1/19.0	海老と野菜のソテー 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 444/2.1/22.4	ホットロールパンサンド (ハンバーグチーズ・玉子) オニオンスープ ミルク デザート 537/2.1/20.3	目玉焼きとハッシュドポテト シーザーサラダ パン ミルク デザート 555/1.6/21.2
昼食	日替A	ほっけの干物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 512/2.6/22.8	鶏肉のくわ焼き 長芋の辛子和え ご飯 すまし汁 デザート 562/2.3/21.3	めばるの梅煮 ★はたけ菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 507/2.2/21.0	肉じゃが 菜の花の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 606/2.1/17.6	カレイのハーブグリル 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 527/1.9/22.3	豚肉のキムチ炒め 白菜とカニカマのサラダ ご飯 スープ デザート 409/2.4/20.5	あじの竜田揚げ ごぼうの炒り煮 ご飯 スープ デザート 567/2.4/24.0
	日替B	木の葉丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 583/2.6/22.3	かき揚げうどん 長芋の辛子和え 菜飯 デザート 657/2.7/22.3	明太高菜チャーハン ★はたけ菜の胡麻和え 味噌汁 デザート 459/2.4/13.5	鶏南蛮そば 菜の花の和え物 ゆかりご飯 デザート 645/2.7/20.3	オムライス 春雨サラダ スープ デザート 628/2.1/23.7	ブロッコリーとベーコンのクリームパスタ 白菜とカニカマのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 643/2.6/24.7	あさりと枝豆のピラフ ごぼうの炒り煮 スープ デザート 503/2.0/18.0
夕食	日替A	銀鮭の漬け焼き 里芋と平天の炊き合わせ 春菊と湯葉の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 607/2.7/29.5	鱈の生姜煮 切干大根の炒め煮 しろ菜と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 587/3.1/26.6	海鮮ミックスフライ (エビ・イカ・コロッケ) 人参しりしり わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 603/3.2/21.4	ぶりの照り煮 茄子の揚げ浸し れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.4/28.6	かんぱちの山椒焼き アスパラのじゃこ炒め きこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 605/3.1/32.0	鯖の幽庵焼き 南瓜と生麩の煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 744/3.1/36.3	鯛の木の芽味噌焼き キャベツと桜海老の炒め物 さつま芋サラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 723/2.6/34.0
	日替B	鶏肉と彩り野菜の塩麩炒め 里芋と平天の炊き合わせ 春菊と湯葉の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 630/3.1/24.7	牛しゃぶ温野菜 切干大根の炒め煮 しろ菜と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 727/2.6/23.6	鶏肉と野菜の味噌煮込み 人参しりしり わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 645/2.9/27.3	★えびすもち豚の中華炒め 茄子の揚げ浸し れんこんサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730/3.3/27.6	牛肉と野菜の甘辛煮 アスパラのじゃこ炒め きこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 592/3.0/23.5	チキンカツのおろしポン酢がけ 南瓜と生麩の煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 754/2.9/27.1	豚肉と白菜の塩ちゃんこ煮 キャベツと桜海老の炒め物 さつま芋サラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 727/3.3/22.5

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3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。 下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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