



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2日(月)～3月8日(日)

|    | 2日(月)  | 3日(火)  | 4日(水)  | 5日(木)   | 6日(金)   | 7日(土)  | 8日(日)  |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | <b>和食</b><br><b>ごぼ天と野菜の炊き合わせ</b><br>大根の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>413/2.4/13.2          | <b>野菜たっぷりけんちん汁</b><br>おばんざい盛り合わせ<br>ご飯 漬物<br>デザート<br>444/2.3/14.8                  | <b>葱入りだし巻き玉子</b><br>しろ菜の炒め物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>546/2.2/18.3               | <b>いわしのかつお煮</b><br>もやしの胡麻和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>429/2.5/17.7                | <b>玉子粥</b><br>小鉢盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>400/2.3/12.1                     | <b>ツナと野菜の炒め物</b><br>さつま芋の煮物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>477/1.7/12.8                   | <b>豆腐のふわふわ寄せ</b><br>海藻の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>427/2.5/13.2                          |
|    | <b>洋食</b><br><b>ハムエッグ</b><br>大根サラダ<br>パン ミルク デザート<br>510/2.3/23.0                        | <b>ピザトースト</b><br>コンソメスープ<br>ミルク デザート<br>390/2.0/14.3                               | <b>ロールキャベツのクリーム煮</b><br>しろ菜の炒め物<br>パン ミルク デザート<br>437/2.4/15.7                 | <b>ウインナーとハッシュドポテト</b><br>和風サラダ<br>パン ミルク デザート<br>531/2.0/16.0                   | <b>鱈のチーズ焼き</b><br>胡瓜のサラダ<br>パン ミルク デザート<br>451/2.2/17.4                     | <b>ホットケーキ</b><br>具沢山ミネストローネ<br>ミルク デザート<br>503/2.2/14.6                            | <b>ベーコンと野菜のカレー炒め</b><br>豆サラダ<br>パン ミルク デザート<br>549/2.0/18.9                              |
| 昼食 | <b>日替A</b><br><b>麻婆茄子</b><br>オクラのなめ茸和え<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>519/2.4/14.7                 | <b>白身魚フライ</b><br>春雨サラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>636/1.6/20.6                           | <b>牛肉の時雨煮</b><br>春菊のお浸し<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>509/2.3/16.0                      | <b>めばるの味噌煮</b><br>キャベツのゆかり和え<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>514/2.2/17.2                 | <b>鶏肉のちゃんちゃん焼き</b><br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>501/2.2/19.3        | <b>あじの梅しそ焼き</b><br>★うまい菜の昆布和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>512/2.4/20.7                    | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>レタスとりんごのサラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>616/2.7/25.3                          |
|    | <b>日替B</b><br><b>のっぺいうどん</b><br>オクラのなめ茸和え<br>ゆかりご飯<br>デザート<br>592/2.3/16.1               | <b>たらこレタスチャーハン</b><br>春雨サラダ<br>スープ<br>デザート<br>525/1.9/16.6                         | <b>キムチラーメン</b><br>春菊のお浸し<br>ご飯<br>デザート<br>508/2.3/19.5                         | <b>温玉そば</b><br>キャベツのゆかり和え<br>すまし汁<br>デザート<br>601/2.8/21.1                       | <b>にしんそば</b><br>小松菜と油揚げの煮浸し<br>梅ちりめんご飯<br>デザート<br>611/2.9/26.6              | <b>鮭とコーンのピラフ</b><br>★うまい菜の昆布和え<br>味噌汁<br>デザート<br>505/2.1/19.0                      | <b>海老としめじの柚子風味スパゲティ</b><br>レタスとりんごのサラダ<br>ふりかけご飯 スープ<br>デザート<br>635/3.1/28.1             |
| 夕食 | <b>日替A</b><br><b>ぶりの塩麴焼き</b><br>かぶの柚子あんかけ<br>ゆでほうれん草<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>586/3.4/27.3   | <b>一本メニュー</b><br><b>ひな散らし寿司</b><br><b>卯の花</b><br><b>菜の花のお浸し</b><br><b>赤だし デザート</b> | <b>銀鮭の塩焼き</b><br>南瓜のいとこ煮<br>めかぶとカニカマの酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>631/3.0/29.7    | <b>鱈の菜種焼き</b><br>アスパラと小柱の炒め物<br>はたけ菜とかまぼこの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>582/3.2/23.0 | <b>かんぱち大根</b><br>茄子の利休焼き<br>長芋と茗荷の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>584/3.0/25.8     | <b>鯛のホイル包み</b><br>野菜のコンソメ煮<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>ご飯 スープ 漬物 デザート<br>645/3.2/34.4      | <b>すずきと春野菜の天ぷら</b><br>★スクラブエドウとエリンギのガーリック炒め<br>筍の土佐和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>603/2.2/23.9 |
|    | <b>日替B</b><br><b>豚肉のアスパラ巻き</b><br>かぶの柚子あんかけ<br>ゆでほうれん草<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>523/3.0/28.8 |  | <b>ささみチーズフライ</b><br>南瓜のいとこ煮<br>めかぶとカニカマの酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>736/3.1/36.4 | <b>豚肉の角煮</b><br>アスパラと小柱の炒め物<br>はたけ菜とかまぼこの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>715/3.0/30.9  | <b>牛肉と帆立の旨塩炒め</b><br>茄子の利休焼き<br>長芋と茗荷の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>553/3.0/28.0 | <b>鶏肉とマカロニのグラタン</b><br>野菜のコンソメ煮<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>ご飯 スープ 漬物 デザート<br>728/3.2/33.5 | <b>牛肉の赤ワイン煮込み</b><br>★スクラブエドウとエリンギのガーリック炒め<br>筍の土佐和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>614/3.2/33.0  |

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 2月24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