



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30日(月)～4月5日(日)

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食	和食 さんまの生姜煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 531/2.1/18.8	具沢山ちゃんこ風味 味噌汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 546/2.7/20.2	高野豆腐の炊き合わせ もやしの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 436/1.6/16.7	鶏肉の高菜炒め じゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 525/2.8/17.9	千草玉子 インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 499/2.2/16.4	青菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 401/2.4/12.4	ミニおでん ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491/2.6/15.6
	洋食 ミニハンバーグときの こソテー トマトサラダ パン ミルク デザート 507/1.9/17.56	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 510/1.6/16.2	鱈のピザ風焼き 枝豆サラダ パン ミルク デザート 542/2.4/20.5	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ パン ミルク デザート 562/2.3/21.5	ハムと野菜のマヨネー ズ焼き インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 514/2.2/16.4	ロールパンサンド (玉子・ポテトサラダ) オニオンスープ ミルク デザート 535/2.1/16.7	南瓜と海老のコーンク リーム煮 ピーマンの炒め物 パン ミルク デザート 528/1.9/19.3
昼食	日替A 麻婆豆腐 カニ焼売 ご飯 スープ デザート 589/1.4/25.5	カレーの明太マヨ焼き 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 539/1.5/22.3	鶏肉の梅しそ焼き 蒟とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 609/2.4/21.3	鯖の塩焼き ごぼうのピリ辛炒め ご飯 味噌汁 デザート 629/2.4/23.3	豚肉の時雨煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 549/2.4/23.9	めばるの唐揚げ さつま芋とりんごのサラダ ご飯 スープ デザート 586/2.5/17.5	牛肉の旨塩炒め しろ菜の華風和え ご飯 スープ デザート 586/2.5/17.5
	日替B ワンタン麺 カニ焼売 ご飯 デザート 633/2.4/25.0	春キャベツとしらすの チャーハン 温野菜サラダ スープ デザート 543/2.3/21.2	★肉入りだし巻き玉子 うどん 蒟とたくあんの和え物 ご飯 デザート 615/2.5/22.0	かき揚げ丼 ごぼうのピリ辛炒め 味噌汁 デザート 647/2.1/12.4	きつねそば 五目煮豆 菜飯 デザート 653/2.8/23.3	カレーピラフ さつま芋とりんごのサラダ スープ デザート 595/2.5/17.0	ミートソーススパゲ ティ しろ菜の華風和え ふりかけご飯 スープ デザート 663/2.2/25.9
夕食	日替A 銀鮭の照り焼き 筍とさつま揚げの煮物 ★はたけ菜の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 589/3.3/27.6	★かんぱちの生姜蒸 し ニラもやし炒め 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 549/3.0/26.7	★ヒラスの西京焼き 南瓜の洋風煮 春菊の柚子和え 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 591/2.8/29.9	鯛の地中海煮 野菜チヂミ ほうれん草とコーンの和え物 ご飯 スープ 漬物 デザート 635/3.3/32.4	鱈の木の芽味噌焼き 大根のかにかまあんかけ 茄子のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 560/2.8/31.0	まぐろのステーキ オニオンソース 青梗菜とイカの炒め物 れんこんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 568/3.1/32.8	ぶりの山椒焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 623/3.3/29.1
	日替B 鶏肉と海老のホイル 包み 筍とさつま揚げの煮物 ★はたけ菜の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.3/34.1	牛肉の柳川煮 ニラもやし炒め 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 735/3.4/23.2	野菜たっぷりメンチカ ツ 南瓜の洋風煮 春菊の柚子和え 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 627/3.3/22.3	豚肉と温野菜のチー ズソースがけ 野菜チヂミ ほうれん草とコーンの和え物 ご飯 スープ 漬物 デザート 638/2.1/27.0	プルコギ (韓国風牛肉炒め) 大根のかにかまあんかけ 茄子のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 571/3.1/29.4	鶏肉のすき煮 青梗菜とイカの炒め物 れんこんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 707/3.4/33.3	豚肉のアスパラ巻き フライ 七彩ひろうすの炊き合わせ 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 748/3.4/21.5

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