



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

6月15日(月)～6月21日(日)

		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21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 406 /2.8/18.0	高野豆腐の玉子とじ キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/3.0/17.1	葱入りだし巻き玉子 ブロccoliの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477/2.8/16.3	赤魚の照り焼き しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.9/16.9	ロールキャベツの煮物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483/3.0/13.1	竹輪と野菜の炒り煮 うまい菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/3.0/20.2	具沢山つみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 489/3.0/14.9
	洋食	スクランブルエッグ シーザーサラダ パン ミルク デザート 530 /3.0/23.1	小倉トースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 520/3.0/21.5	ジャーマンポテト ブロccoliサラダ パン ミルク デザート 515/3.0/21.5	スパニッシュオムレツ しろ菜のソテー パン ミルク デザート 522/2.9/22	海老のオーロラソース グリーンサラダ パン ミルク デザート 518/3.3/20.7	ホットドッグ チャウダースープ ミルク デザート 520/3.0/26.6	ウインナーと野菜の炒め物 コールスローサラダ パン ミルク デザート 502/3.0/22.5
昼食	日替A	アジの開き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 505/3.0/25.5	豚肉のニラもやし炒め 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 582/3.0/17.3	鯖の煮付け 筍の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 598/3.0/22.4	肉じゃが はたけ菜のみぞれ和え ご飯 味噌汁 デザート 603/3.0/21.1	白身魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ ご飯 すまし汁 デザート 588/3.0/20.1	鶏肉のつくね焼き 落の香和え ご飯 味噌汁 デザート 591/3.0/24.7	カレイの塩麴焼き 温野菜サラダ ご飯 すまし汁 デザート 562/3.0/21.9
	日替B	★しらすと茗荷の混ぜ寿司 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 558/3.0/18.6	サラダうどん 小松菜のお浸し ゆかりご飯 デザート 570/3.1/24.9	ピビンバ丼  筍の煮物 味噌汁 デザート 584/3.0/26.5	にしんそば はたけ菜のみぞれ和え 菜飯 デザート 588/3.2/25.3	明太高菜チャーハン ごぼうサラダ すまし汁 デザート 518/3.2/19.1	醤油ラーメン  落の香和え ご飯 デザート 615/3.0/14	カレーライス 温野菜サラダ 福神漬け デザート 577/3.0/22.7
夕食	日替A	鯛の七味焼き 大根の銀あんかけ 春菊のなめ苺和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 520/3.0/34.0	鯖のさらさ蒸し ビーフン炒め もずくと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 599/3.0/31.3	すずきの竜田揚げ ほうれん草としめじの炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695/3.0/29.2	かんぱちの煮付け さつま芋のレモン煮 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.0/34.3	ぶりの雲丹味噌焼き 冬瓜の炊き合わせ きのコボン酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667/3.0/34.3	銀鮭の漬け焼き  ゴーヤチャンプル トマトのさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702/3.0/31.5	アジフライ 山葵タルタル添え ズッキーニとツナのソテー 南瓜とクルミのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 801/3.0/41.1
	日替B	鶏肉とカシューナッツの甘辛炒め 大根の銀あんかけ 春菊のなめ苺和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 656/3.0/27.3	牛肉のミルフィーユカツ ビーフン炒め もずくと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729/3.1/36.3	豚肉のおろし蒸し ゆずポン酢 ほうれん草としめじの炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 634/3.0/29.2	鶏肉と夏野菜の天ぷら さつま芋のレモン煮 冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715/3.0/38.0	牛肉とじゃが芋の黒胡椒炒め  冬瓜の炊き合わせ きのコボン酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 654/3.0/29.9	豚肉の角煮 ゴーヤチャンプル トマトのさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698/3.0/38.6	鶏肉とマカロニのグラタン ズッキーニとツナのソテー 南瓜とクルミのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 729/3.1/31.4

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 6月9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