



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

7月13日(月)～7月19日(日)

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	和食	豆腐のふわふわ寄せ ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 436/2.9/16.4	鯛の梅煮 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 402/2.0/18.8	巣ごもり卵 海藻の青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 439/2.9/18.2	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 543/3.2/25.2	ミニおでん 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 500/2.5/23.8	具沢山ちゃんこ風味噌汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 474/2.9/15.3	さつま揚げと野菜の炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 451/2.7/14.6
	洋食	ハムとポテトのマヨネーズ焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 525/2.8/24.6	厚切りバタートースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 407/1.3/12.6	マカロニ入りミネストローネ 海藻サラダ パン ミルク デザート 520/1.8/22.4	鱈のピザ風焼き シーザーサラダ パン ミルク デザート 459/2.5/20.2	チーズ入りオムレツ 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 570/2.0/24.4	ホットサンド 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 592/2.3/23.2	ブロッコリーとベーコンのクリーム煮 いんげんのピーナッツ和え パン ミルク デザート 513/3.0/24.9
昼食	日替 A	めばるのもろみ焼き ひじきの炒め煮 ご飯 すまし汁 デザート 513/2.6/28.9	鶏肉のマーマレード焼き しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 502/2.0/18.3	ほっけの干物 蒟の土佐煮 ご飯 すまし汁 デザート 513/2.8/24.4	豚肉豆腐 小松菜の和え物 ご飯 スープ デザート 563/1.8/18.8	ピンクサーモンフライ もやしのナムル ご飯 スープ デザート 542/3.1/32.9	牛肉の旨塩炒め 胡瓜の梅和え ご飯 すまし汁 デザート 571/1.8/23.2	鯖の味噌煮 レンコンの甘辛炒め ご飯 すまし汁 デザート 535/1.1/21.7
	日替 B	ビビンバ丼 ひじきの炒め煮 すまし汁 デザート 541/2.1/26.0	お好み焼き しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 520/3.2/20.8	稲庭うどんと新香巻き 蒟の土佐煮 デザート 477/3.1/13.8	たらこスパゲッティ 小松菜の和え物 ふりかけご飯 スープ デザート 608/2.7/25.1	カニカマとレタスのチャーハン もやしのナムル スープ デザート 456/2.4/18.0	なめこおろしそば(冷) 胡瓜の梅和え ゆかりご飯 デザート 655/3.0/29.7	ちゃんぽん麺 レンコンの甘辛炒め ご飯 デザート 689/1.3/24.1
夕食	日替 A	ミックスフライ(海老・いか・カニクリームコロッケ) 茄子グリル わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 720/3.3/29.6	かんぱちの幽庵焼き 高野豆腐の煮物 オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 631/2.6/33.8	すずきの唐揚げ中華あんかけ 翡翠餃子 白菜のザーサイ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674/3.3/28.0	ぶりカマの塩焼き アスパラと小柱の炒め物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729/3.3/30.2	鯛の煮付け きのことイカの炒め物 ★うまい菜のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 670/2.6/24.9	鰯のムニエル ほうれん草の煮浸し トマトのバジル和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 670/2.6/24.9	銀鮭の山椒焼き ゴーヤチャンプル 大根の和風ツナ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 556/3.4/30.5
	日替 B	鶏肉の塩麴焼き 茄子グリル わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 603/3.7/17.4	牛肉と野菜のXO醬炒め 高野豆腐の煮物 オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 670/3.9/34.7	豚しゃぶと温野菜の胡麻ポン酢添え 翡翠餃子 白菜のザーサイ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 642/3.5/25.8	鶏肉と野菜の天ぷら アスパラと小柱の炒め物 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 781/3.5/22.0	牛肉の朴葉味噌焼き きのことイカの炒め物 ★うまい菜のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 642/2.7/25.0	豚カツ ほうれん草の煮浸し トマトのバジル和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 742/2.7/25.0	ビーフシチュー ゴーヤチャンプル 大根の和風ツナ和え ご飯 漬物 デザート 724/2.8/30.4

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 7月8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