



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20日(月)～7月26日(日)

		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	
朝食	和食	赤魚の漬け焼き いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 412/2.3/17.3	焼きししゃもと かまぼこ キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 441/2.2/19.2	海苔入りだし巻き玉子 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 412/2.3/17.3	おにぎり(ゆかり・鮭) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468/2.2/17.9	飛龍頭の炊き合わせ 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488/2.0/18.0	筑前煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459/2.7/18.5	具沢山けんちん汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 444/2.5/17.4	
	洋食	ミニグラタンと ハッシュドポテト いんげんサラダ パン ミルク デザート 502/2.2/25.5	ホットケーキ 具沢山ポトフ ミルク デザート 467/2.8/22.1	ウインナーと 野菜の炒め物 胡麻ドレサラダ パン ミルク デザート 502/2.2/25.5	スクランブルエッグ コールスローサラダ パン ミルク デザート 483/1.9/15.2	鱈のチーズ焼き 野菜サラダ パン ミルク デザート 554/2.2/23.9	サンドイッチ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 597/2.0/18.5	ミートボールと野菜の ケチャップ炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 471/2.4/16.4	
昼食	日替A	豚キムチ炒め 青梗菜おかか和え ご飯 スープ デザート 606/1.7/18.2	白身魚の アーモンド焼き ごぼうのピリ辛炒め ご飯 スープ デザート 598/2.1/17.7	鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 632/2.8/23.1	カレイのピカタ 長芋の柚子和え ご飯 スープ デザート 446/1.9/21.0	牛肉の五目炒め しろ菜の煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 558/1.4/14.3	ほっけの漬け焼き きのこぼん酢 ご飯 すまし汁 デザート 537/2.5/24.9	鶏肉の治部煮 蒟の香和え ご飯 味噌汁 デザート 560/1.8/26.4	
	日替B	天津飯 青梗菜のおかか和え スープ デザート 593/2.0/17.5	薬味たっぷりそうめん ごぼうのピリ辛炒め ゆかりご飯 デザート 614/2.2/15.0	巻き寿司とサラダ巻き 小松菜のお浸し 味噌汁 デザート 533/1.8/15.7	五目ピラフ 長芋の柚子和え スープ デザート 635/2.6/26.7	★冷やし 梅おろしうどん しろ菜の煮浸し 菜飯 デザート 629/1.5/25.5	三色丼(そぼろ・青菜・ たまご) きのこぼん酢 すまし汁 デザート 478/1.7/14.8	塩ラーメン 蒟の香和え ご飯 デザート 659/2.8/22.7	
夕食	日替A	海老と 夏野菜の天ぷら ひじきの五目煮 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 662/2.7/36.2	かんぱち酒粕焼き パプリカと小柱のソテー 胡瓜のさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 566/2.7/27.7	銀鮭のホイル包み 冬瓜とイカの煮物 オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 627/2.7/30.8	鯛の荒煮 (身・カマ) ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 627/2.7/30.8	ぶりの竜田揚げ 南瓜と生麩の炊き合わせ 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 581/2.6/28.0	松花堂		一本メニュー ～土用の丑の日～ 
	日替B	鶏肉の 香草パン粉焼き ひじきの五目煮 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682/2.8/21.8	★チーズ乗せ デミグラスハンバーグ パプリカと小柱のソテー 胡瓜のさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 581/2.7/32.7	牛肉の オイスター煮込み 冬瓜とイカの煮物 オクラの山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 635/2.5/31.9	鶏肉の葱塩焼き ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 635/2.5/31.9	豚肉と白菜の 重ね蒸し 南瓜と生麩の炊き合わせ 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686/2.5/13.2	7月13日に 掲示致します。 		茶碗蒸し 焼き茄子の生姜醤油 赤だし デザート 602/3.5/28.9

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14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