



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

8月3日(月)～8月9日(日)

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	和食	きのこ雑炊 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 403/2.4/18.0	海苔入りだし巻き玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 427/2.1/20.4	巣ごもり卵 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/1.8/18.9	ごぼ天の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 379/3.0/12.9	具沢山肉団子汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 459/2.3/22.0	豆腐のふわふわ寄せ キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 457/2.4/16.2	赤魚の照り煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 422/2.5/12.3
	洋食	ミートボールのクリーム煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 501/1.9/21.7	シュガーバタートースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 443/2.6/18.9	ロールキャベツのトマト煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 549/2.0/20.8	ミニグラタンと野菜のソテー オニオンサラダ パン ミルク デザート 505/1.3/18.8	目玉焼きとウインナー 枝豆サラダ パン ミルク デザート 470/2.1/25.6	ホットケーキ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 564/2.9/24.4	ハムとじゃが芋のマヨ焼き 野菜炒め パン ミルク デザート 521/2.0/18.8
昼食	日替A	豚肉の生姜焼き しろ菜とかまぼこのお浸し ご飯 スープ デザート 468/2.4/21.3	鯖の煮付け オクラの香和え ご飯 味噌汁 デザート 450/2.5/21.4	牛肉の炒めおろしポン酢 さつま芋の糸昆布煮 ご飯 すまし汁 デザート 589/2.1/17.8	カレーの梅しそ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 スープ デザート 434/1.7/20.7	鶏肉のちゃんちゃん焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ご飯 すまし汁 デザート 500/2.8/22.3	めばるの漬け焼き 豆サラダ ご飯 味噌汁 デザート 480/1.7/20.0	豚肉の時雨煮 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 462/2.3/20.6
	日替B	あんかけチャーハン しろ菜とかまぼこのお浸し スープ デザート 445/2.1/17.7	焼きうどん オクラの香和え ご飯 味噌汁 デザート 667/2.8/25.4	明太高菜ピラフ さつま芋の糸昆布煮 すまし汁 デザート 433/1.7/12.8	ペスカトーレ(海鮮のトマトパスタ) ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 スープ デザート 490/2.5/21.9	鮭と大葉の混ぜ寿司 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁 デザート 439/2.6/15.1	キーマカレー 豆サラダ 福神漬け デザート 672/3.2/24.1	五目ぶっかけ冷や麦 長芋のなめ茸和え ゆかりご飯 デザート 509/2.9/18.9
夕食	日替A	鯖の酒粕焼き 南瓜の煮物 変わり奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 529/3.5/34.0	銀鮭の塩焼き アスパラとベーコンのソテー もずくと茗荷の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 605/3.1/27.1	鰻と野菜の天ぷら ゴーヤチャンプル 青梗菜の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 637/2.8/33.7	すずきの唐揚げ甘酢あんかけ ごぼうと竹輪の金平 トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 569/2.6/30.6	鯛の幽庵焼き レンコンのそぼろ炒め 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 627/2.6/26.8	かんぱちの山椒煮 冬瓜と平天の炊き合わせ 胡瓜とめかぶの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 528/3.0/30.6	ぶり大根 焼き厚揚げ ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 609/3.2/32.5
	日替B	牛肉のミルフィーユかつ 南瓜の煮物 変わり奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 765/3.3/23.1	豚肉の味噌漬け焼き アスパラとベーコンのソテー もずくと茗荷の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724/3.3/33.3	鶏肉と海老のホイル包み ゴーヤチャンプル 青梗菜の辛子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 657/3.4/30.8	牛肉のすき煮 ごぼうと竹輪の金平 トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 690/3.3/29.6	豚肉の野菜巻き レンコンのそぼろ炒め 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 641/3.0/28.1	チキン南蛮 冬瓜と平天の炊き合わせ 胡瓜とめかぶの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 780/3.3/28.1	牛肉と帆立の旨塩炒め 焼き厚揚げ ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 560/3.3/34.6

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28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