



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  
10月14日(月)～10月20日(日)

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	飛龍頭の炊き合わせ しろ菜のソテー ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /2.6g	焼きししゃもと 笹かまぼこ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 484kcal /3.1g	蒸し鶏と枝豆の 玉子とじ 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 431kcal /3.0g	ごぼ天と野菜の旨煮 グリーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 501kcal /3.3g	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 436kcal /3.0g	さばみりん干し もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.2g	千草玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.0g
	洋食	豚肉と大豆のトマト煮 豆腐サラダ パン ミルク デザート 547kcal /3.2g	目玉焼きとウインナー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 566kcal /3.2g	ホットケーキ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 526kcal /3.2g	スクランブルエッグと ジャーマンポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 550kcal /2.9g	ミニハンバーグと 野菜のソテー コールスローサラダ パン ミルク デザート 534kcal /3.3g	ロールパンサンド 具沢山ポターージュ ミルク デザート 521kcal /2.8g	ハムとじゃが芋の マヨ焼き シーザーサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.1g
昼食	日替A	つばすの漬け焼き 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.2g	チキン南蛮 れんこんのそぼろ煮 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	幕の内弁当 焼き魚 炊き合わせ	豚肉のケチャップ炒め さつまいもとりんごのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 531kcal /3.0g	カラスカレイの アーモンドグリル ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 520kcal /3.0g	豚じゃが オクラとなめこの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.2g	とろあじのもろみ焼き 蒸し鶏と胡瓜の和え物 ご飯 スープ デザート 545kcal /3.0g
	日替B	ハヤシライス 春雨サラダ 福神漬け デザート 607kcal /3.3g	昆布そばといなり寿司 れんこんのそぼろ煮 デザート 629kcal /3.2g	ミニ天ぷら 玉子焼き お浸し ご飯 味噌汁 デザート 655kcal /3.2g	讃岐うどん さつまいもとりんごのサラダ ゆかりご飯 デザート 533kcal /3.2g	カレーピラフ ごぼうサラダ スープ デザート 543kcal /3.3g	カツオの漬け丼 オクラとなめこの和え物 味噌汁 デザート 584kcal /3.3g	茄子の ミートスパゲティ 蒸し鶏と胡瓜の和え物 ご飯 スープ デザート 628kcal /3.1g
夕食	日替A	鱈の塩麹焼き 絹厚揚げの煮物 刺身こんにやく梅肉かけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.3g	糸より鯛 の柚子胡椒焼き さつま揚げと青梗菜の炒め物 ごま豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.3g	鯛の荒煮 (身・カマ) チヂミ ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 720kcal /3.1g	ぶりの竜田揚げ イカとキャベツの塩炒め めかぶとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g	まぐろとかんぱちの カルパッチョ 焼きビーフン 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 668kcal /3.1g	鰻の三色丼 栗と南瓜の甘煮 柚子大根 ご飯 赤だし 漬物 デザート 655kcal /3.1g	★すずきの トマトクリームグラタン 小芋と生麩の田楽 パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.3g
	日替B	鶏肉の天ぷら チリソース 絹厚揚げの煮物 刺身こんにやく梅肉かけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.1g	牛肉の柳川煮 さつま揚げと青梗菜の炒め物 ごま豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	豚肉の朴葉味噌焼き チヂミ ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 671kcal /3.2g	牛肉の野菜巻き イカとキャベツの塩炒め めかぶとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.3g	豚肉と白菜の ねぎ生姜煮 焼きビーフン 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	地鶏と海老の ホイル包み 栗と南瓜の甘煮 柚子大根 ご飯 赤だし 漬物 デザート 720kcal /3.3g	牛肉と野菜の炒め物 小芋と生麩の田楽 パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 723kcal /3.3g

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 10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。  
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