



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
10月21日(月)～10月27日(日)

		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝食	和食	魚つみれの炊き合わせ カリフラワー甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 449kcal /2.6g	茶粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 434kcal /2.5g	たらこ入り出し巻き玉子 しろ菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /3.0g	筑前煮 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.2g	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 475kcal /3.0g	あじの開き 和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.2g	巣ごもりたまごの野菜あんかけ インゲンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 498kcal /3.0g
	洋食	ベーコンのソテーとミニグラタン カリフラワーのサラダ パン ミルク デザート 521kcal /3.2g	ほうれん草とウインナーの玉子炒め マカロニサラダ パン ミルク デザート 548kcal /3.2g	ホットドック 具沢山ポトフ ミルク デザート 503kcal /3.2g	チキンナゲットとハッシュドポテト コーンサラダ パン ミルク デザート 550kcal /2.9g	あんぱんとクリームパン ミートボールのコンソメ煮 ミルク デザート 510kcal /3.3g	ツナ入りスクランブルエッグ 和風サラダ パン ミルク デザート 516kcal /2.8g	海老マヨと温野菜のサラダ インゲンのバター炒め パン ミルク デザート 521kcal /3.1g
昼食	日替A	鶏肉の治部煮 レタスとミカンのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.2g	さばの味噌煮 さつま芋の揚げ煮 ご飯 スープ デザート 562kcal /2.9g	麻婆豆腐 れんこんの金平 ご飯 味噌汁 デザート 569kcal /3.1g	ほっけの塩焼き ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 576kcal /3.0g	とんぺい焼き 人参と青菜のしりしり ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	カレイの煮付け(骨付き) 豆サラダ ご飯 スープ デザート 547kcal /3.2g	豚の生姜焼き ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.0g
	日替B	高菜チャーハン レタスとミカンのサラダ 味噌汁 デザート 541kcal /3.3g	皿うどん さつま芋の揚げ煮 ご飯 スープ デザート 571kcal /3.3g	バクダン丼(まぐろ・オクラ・納豆・とろろ) れんこんの金平 味噌汁 デザート 608kcal /3.2g	ポークカレー ブロッコリーの粒マスタード和え 福神漬け デザート 558kcal /3.2g	五目そば 人参と青菜のしりしり ゆかりご飯 デザート 549kcal /3.1g	韓国風のり巻き 豆サラダ スープ デザート 608kcal /3.3g	ワンタン麺 ほうれん草のナムル ご飯 デザート 628kcal /3.1g
夕食	日替A	松花堂	鯛の酒蒸し 点心盛り合わせ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal /3.2g	銀むつの西京焼き 大根のカニカマあんかけ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 漬物 デザート 646kcal /3.1g	★すずきのフリッター 茄子の味噌炒め さつま芋とひじきのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 715kcal /3.2g	ぶりの山椒焼き たけのことさつま揚げの煮物 生しらすともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.3g	サーモンとイクラの親子丼 高野豆腐の玉子とじ 春菊のポン酢和え 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.3g	エビフライ チャプチェ(春雨の炒め物) うざく ご飯 すまし汁 漬物 デザート 716kcal /3.1g
	日替B	10月14日(月)に掲示致します。	牛肉のミルフィーユカツ 点心盛り合わせ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 728kcal /3.1g	豚肉とイカの五目炒め 大根のカニカマあんかけ 冷やしトマト ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	煮込みハンバーグ 茄子の味噌炒め さつま芋とひじきのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 706kcal /3.3g	鶏の唐揚げ 野菜トマトソースがけ たけのことさつま揚げの煮物 生しらすともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 725kcal /3.1g	牛肉の赤ワイン煮込み 高野豆腐の玉子とじ 春菊のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.1g	鶏肉の利休焼き チャプチェ(春雨の炒め物) うざく ご飯 すまし汁 漬物 デザート 651kcal /3.0g

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 10月 15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