



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  
11月25日(月)～ 12月1日(日)

		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	1日(日)
朝食	和食	飛龍頭の炊き合わせ トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.5g	お好み焼き風 オムレツ じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	鶏肉の高菜炒め 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 451kcal /3.0g	魚つみれの 炊き合わせ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal /3.0g	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	いわしの梅煮と 竹輪の磯辺焼き キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.2g	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g
	洋食	巣ごもり玉子の チーズ焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 537kcal /3.2g	南瓜と貝柱の クリーム煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 541kcal /3.2g	フレンチトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 501kcal /3.2g	ツナコーン スクランブルエッグ 野菜炒め パン ミルク デザート 511kcal /2.9g	ミートボールの トマト煮込み しる菜のソテー パン ミルク デザート 501kcal /3.3g	ホットドック 具沢山コーンスープ ミルク デザート 509kcal /2.8g	チキンナゲットと ハッシュドポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.1g
昼食	日替A	鯖の漬け焼き 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 544kcal /3.2g	豚肉の時雨煮 さつま揚げとピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /2.9g	エビチリ もやしのナムル ご飯 スープ デザート 598kcal /3.1g	鶏肉の マヨポン酢炒め カリフラワーとカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 571kcal /3.0g	ほっけの開き れんこんの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 537kcal /3.0g	牛肉のニラもやし炒め ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 569kcal /3.2g	あじの南蛮漬け インゲンと蒸し鶏の胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 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 622kcal /3.3g	シーフードピラフ さつま揚げとピーマンの炒め物 味噌汁 デザート 589kcal /3.3g	けんちんそば もやしのナムル ゆかりご飯 デザート 598kcal /3.2g	助六寿司 カリフラワーとカニカマの和え物 味噌汁 デザート 583kcal /3.2g	カレーうどん れんこんの煮物 ご飯 デザート 612kcal /3.3g	★海鮮焼きそば ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 624kcal /3.3g	木の葉丼 インゲンと蒸し鶏の胡麻だれ和え 味噌汁 デザート 591kcal /3.1g
夕食	日替A	鯛のトマト煮 大根のカニカマあんかけ サーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.3g	平日ときのこの ホイル包み 小芋とししとうの揚げ浸し 桜海老としる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.3g	赤カレイの煮付け 牛肉とごぼうの炒め物 胡瓜と茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 656kcal /3.1g	銀鮭の クリームシチュー 茄子のそぼろ煮 春菊の山葵和え ご飯 漬物 デザート 692kcal /3.3g	★ぶりの水炊き鍋  焼きビーフン 三色なます ご飯 漬物 デザート 708kcal /3.1g	穴子の天ぷら パプリカとツナの炒め物 温玉とろろ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713kcal /3.1g	糸より鯛の塩焼き 栗と南瓜の甘煮 白和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g
	日替B	二種のササミフライ (チーズ・梅しそ) 大根のカニカマあんかけ サーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.1g	牛肉とイカの オイスター炒め 小芋とししとうの揚げ浸し 桜海老としる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /3.0g	イベリコ豚のステーキ 牛肉とごぼうの炒め物 胡瓜と茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	★牛しゃぶと蒸し野菜 の胡麻ソース 茄子のそぼろ煮 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 703kcal /3.3g	鶏肉の利休焼き 焼きビーフン 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g	豚肉と白菜の生姜煮 パプリカとツナの炒め物 温玉とろろ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.3g	おでん 栗と南瓜の甘煮 白和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 722kcal /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 11月19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