



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5日(月)～10月11日(日)

		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	和食	おにぎり(鮭・梅) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	あじのみりん干し 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	しらす粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	巣籠り玉子 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	肉団子の旨煮 ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	葱入りだし巻き玉子 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	筑前煮 もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	ミネストローネ グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	フレンチトースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	チーズオムレツ 青梗菜とコーンのソテー パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ マカロニサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ロールパンサンド 具沢山コンソメスープ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	ベーコンと野菜の カレーソテー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ミニハンバーグ コールスローサラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g

※7日の昼食時、動画撮影あり

昼食	日替A	鶏肉のつけ焼き ほうれん草のナムル ご飯 スープ デザート 623kcal / 3.0g	つばすの煮付け 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	牛肉とピーマンの 細切り炒め レタスとみかんのサラダ ご飯 スープ デザート 636kcal / 3.0g	鯖の生姜煮 しる菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	豚肉のホイコーロー 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	あじの塩焼き(一匹) オクラと長芋のねばねば和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	とん平焼き ピーマンの塩昆布和え ご飯 スープ デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	山菜きつねうどん ほうれん草のナムル ゆかりご飯 デザート 580kcal / 3.0g	焼き豚温玉丼 春雨サラダ 味噌汁 デザート 590kcal / 3.1g	ベーコンときのこの 和風パスタ レタスとみかんのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 574kcal / 3.0g	鶏そぼろと柴漬けの チャーハン しる菜のなめ茸和え 味噌汁 デザート 622kcal / 3.2g	しらすと茗荷の 混ぜ寿司 五目煮豆 味噌汁 デザート 592kcal / 3.2g	五目そば オクラと長芋のねばねば和え 菜飯 デザート 632kcal / 3.0g	シーフードピラフ ピーマンの塩昆布和え スープ デザート 631kcal / 3.1g

夕食	日替A	鯖の酒蒸し 南瓜のグリル パプリカとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	ぶりの塩焼き 牛すじとこんにゃくの土手煮 春菊の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal / 3.0g	銀むつのつけ焼き 鶏肉とレンコンの金平 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal / 3.0g	糸より鯛の 白ワイン蒸し 大豆のトマト煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 2.9g	穴子と野菜の天ぷら 大根の海老あんかけ 中華クラゲの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 711kcal / 3.0g	赤カレイの実山椒煮 焼きナスの銀あんかけ ★わけぎとイカの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 2.9g	鯛のあら煮(身・カマ) 信田巻きの炊き合わせ 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	ビーフカレー 南瓜のグリル パプリカとツナのマリネ 福神漬け デザート 688kcal / 3.1g	ミックスグリル 牛すじとこんにゃくの土手煮 春菊の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 704kcal / 3.0g	豚肉とイカの中華炒め 鶏肉とレンコンの金平 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.0g	牛ヒレステーキ 大豆のトマト煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	鶏肉の葱味噌焼き 大根の海老あんかけ 中華クラゲの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	酢豚 焼きナスの銀あんかけ ★わけぎとイカの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	牛肉のスタミナ炒め 信田巻きの炊き合わせ 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.2g

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 9月29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