



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
9月28日(月)～10月4日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食	和食	高菜粥 お葱菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	ゴボ天と野菜の旨煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	枝豆と貝柱の玉子とじ 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	生姜天の炊き合わせ いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	赤魚の煮付け たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	干草玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	ロールキャベツの旨煮 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	スクランブルエッグとチキンナゲット オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ウインナーとジャーマンポテト コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	小倉トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ミートボールと野菜のソテー カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	野菜オムレツ シーザーサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	魚介のクリーム煮 野菜炒め パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	とろあじのもろみ焼き 山菜ナムル ご飯 すまし汁 デザート 623kcal / 3.0g	鶏のつくね焼き きのこの胡麻だれ ご飯 スープ デザート 592kcal / 2.9g	ほっけの塩焼き 豆サラダ ご飯 味噌汁 デザート  586kcal / 3.0g	麻婆豆腐 白菜と竹輪の煮浸し ご飯 スープ デザート 612kcal / 3.0g	白身魚のフライ 切干大根 ご飯 スープ デザート 632kcal / 3.0g	豚肉と野菜のケチャップ炒め 里芋の唐揚げ ご飯 味噌汁 デザート 622kcal / 3.0g	カレイの煮付け(骨付き) ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	塩ラーメン 山菜ナムル ご飯 デザート 580kcal / 3.0g	レタスとカニカマのチャーハン きのこの胡麻だれ スープ デザート 590kcal / 3.1g	ビビンバ 豆サラダ 味噌汁 デザート  600kcal / 3.0g	稲庭うどんと新香巻き 白菜と竹輪の煮浸し デザート 622kcal / 3.2g	肉そば(温) 切干大根 梅ちりめんご飯 デザート 592kcal / 3.2g	ネギトロ丼 里芋の唐揚げ 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	オムライス ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	鰻のちらし寿司 茄子のそぼろ煮 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.0g	鱈の幽庵焼き チヂミ 刺身こんにやくと海藻の酢味噌がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	すずきと野菜の天ぷら 大根とイカの煮物 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	平目のバター醤油焼き アスパラとベーコンの炒め物 冷やしトマト ご飯 スープ 漬物 デザート 724kcal / 2.9g	ぶりの照り焼き たけのことさつま揚げの煮物 春菊のぼん酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	大鱈と野菜のホイル包み 厚揚げと舞茸の煮物 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal / 2.9g	鯛のトマトソース煮 高野豆腐の玉子とじ 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	地鶏の二種焼き(タレ・柚子胡椒) 茄子のそぼろ煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	牛肉の柳川煮 チヂミ 刺身こんにやくと海藻の酢味噌がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	鶏肉の黒胡椒焼き 大根とイカの煮物 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	牛肉の赤ワイン煮込み アスパラとベーコンの炒め物 冷やしトマト ご飯 スープ 漬物 デザート 689kcal / 3.1g	イペリコ豚のステーキ たけのことさつま揚げの煮物 春菊のぼん酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	牛肉と帆立の五目炒め 厚揚げと舞茸の煮物 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	豚肉のしそチーズ巻きフライ 高野豆腐の玉子とじ 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 726kcal / 3.2g

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 8月22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