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12日（月）～10月18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頂きます。

		12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）	17日（土）	18日（日）
朝食	和食	**麦とろろご飯** お惣菜盛り合わせ 味噌汁　漬物 デザート 482kcal /2.8g	**竹輪と枝豆の玉子とじ** もやし炒め ご飯　味噌汁　漬物 デザート 472kcal /3.0g	**豆腐のふわふわ寄せ** いんげんの胡麻和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 466kcal /2.8g	**たらこ入り だし巻き玉子** 玉ねぎのぽん酢和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 471kcal /2.9g	**信田巻きと野菜の旨煮** オクラの和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g	**焼きししゃもと笹かまぼこ** 青菜のお浸し ご飯　味噌汁　漬物 デザート 468kcal /3.0g	**厚揚げの煮物** キャベツのゆかり和え 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ハムソテー** コーンサラダ パン　牛乳　デザート 522kcal /3.0g	**ホットサンド** 具沢山クリームスープ 牛乳　デザート 504kcal /3.0g	**ロールキャベツのコンソメ煮** いんげんのバター炒め パン　牛乳　デザート 510kcal /3.0g	**ウインナーとじゃが芋のマヨ焼き** オニオンサラダ パン　牛乳　デザート 512kcal /2.9g	**ミニグラタンと野菜のソテー** トマトサラダ パン　牛乳　デザート 532kcal /3.3g	**オムレツ** 枝豆サラダ パン　牛乳　デザート 510kcal /3.0g	**クリームパンとチョコレートパン** 具沢山ミネストローネ 牛乳　デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	**とろあじの南蛮漬け** ごぼうサラダ ご飯　スープ デザート 623kcal /3.0g	**タンドリーチキン** ★胡瓜とツナの梅おかか和え ご飯　味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	**ほっけの塩焼き** 南瓜の煮物 ご飯　味噌汁 デザート 620kcal /3.0g	**牛肉とキャベツの旨塩炒め** きのこのマリネ ご飯　味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	**カラスカレイのアーモンドグリル** 大根の煮物 ご飯　スープ デザート 612kcal /3.0g	**八宝菜** ひじきの煮物 ご飯　スープ デザート 633kcal /3.0g	**鯖の味噌煮** 温野菜サラダ ご飯　すまし汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	**スパゲティミートソース** ごぼうサラダ ふりかけご飯　スープ デザート 580kcal /3.0g	**助六寿司** ★胡瓜とツナの梅おかか和え 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	**三色丼** 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	**ちくわ天うどん** きのこのマリネ ゆかりご飯 デザート 622kcal /3.2g	**カレーピラフ** 大根の煮物 スープ デザート 592kcal /3.2g	**きつねそば** ひじきの煮物 梅ちりめんご飯 デザート 572kcal /3.0g	**親子丼** 温野菜サラダ すまし汁 デザート 631kcal /3,1g
夕食	日替A	**海老カツとじ丼** 焼きビーフン トマトのマリネ 味噌汁　漬物　デザート 710kcal /3.0g	**かんぱちの照り焼き** 点心盛り合わせ 小松菜のお浸し ご飯　すまし汁　漬物　デザート 678kcal /3.0g	**銀鮭の西京焼き** 小芋とタコの炊き合わせ 春菊の辛子和え ご飯　すまし汁　漬物　デザート 680kcal /3.0g	**すずきの唐揚げ甘酢あんかけ** アスパラとベーコンの炒め物 白和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 724kcal /2.9g	**平目のレモンバタームニエル** 小松菜のじゃこ炒め物 焼きナス ご飯　味噌汁　漬物　デザート 700kcal /3.0g	**松花堂** 10月5日（月）に提示致します	**マグロのステーキ** さつま芋のレモン煮 うざく ご飯　味噌汁　漬物　デザート 675kcal /3.0g
	日替B	**鶏肉の香草焼き** 焼きビーフン トマトのマリネ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 680kcal /3.1g	**豚肉と海鮮の味噌炒め** 点心盛り合わせ 小松菜のお浸し ご飯　すまし汁　漬物　デザート 705kcal /3.0g	**牛ヒレカツ** 小芋とタコの炊き合わせ 春菊の辛子和え ご飯　すまし汁　漬物　デザート 713kcal /3.0g	**豚肉と野菜の旨煮** アスパラとベーコンの炒め物 白和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 687kcal /3.1g	**煮込みハンバーグ** 小松菜のじゃこ炒め物 焼きナス ご飯　味噌汁　漬物　デザート 689kcal /3.0g		**牛肉と焼き豆腐のすき煮** さつま芋のレモン煮 うざく ご飯　味噌汁　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　10月6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