

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!

パストラル尾崎

11月9日(月)～11月15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。

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	和食	厚揚げの煮物 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	千草玉子 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ いんげんの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	鶏肉の高菜炒め 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	麦とろろご飯 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	ツナと野菜の炒め物 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	葱入りだし巻き卵 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
	洋食	ロールパンサンド 具沢山コーンスープ ミルク デザート 522kcal /3.0g	海老と野菜のソテー 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ロールキャベツの トマト煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ベーコンと野菜の カレーソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	スパニッシュオムレツ シーザーサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	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 510kcal /3.0g	南瓜と貝柱の クリーム煮 トマトサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	白身魚フライ 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 623kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	とろあじの煮付け もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 636kcal /3.0g	牛肉のニロもやし炒め たけのこの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート  612kcal /3.0g	鯖の生姜煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	豚肉のケチャップ炒め レンコンの煮物 ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	カラスカレイの 竜田揚げ 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g
	日替B	キャベツとひき肉の チャーハン 春雨サラダ スープ デザート 580kcal /3.0g	ちらし寿司 五目煮豆 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	ロコモコ丼 もやしナムル 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g	明太しらす丼 たけのこの土佐煮 味噌汁 デザート  622kcal /3.2g	醤油ラーメン 小松菜のお浸し ご飯 デザート 592kcal /3.2g	柚子おぼろ昆布そば レンコンの煮物 菜飯 デザート 632kcal /3.0g	チキンカレー 白菜とリンゴのサラダ 福神漬け デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	ぶりの照り焼き 大根の海老あんかけ 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	平目のさらさ蒸し 南瓜のいとこ煮 わけぎと京揚げのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	お造り盛り合わせ 牛肉とごぼうの炒め物 キャベツと茗荷のみみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	大鱈の菜種焼き チヂミ 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	すずきと野菜の天ぷら 茄子にしん わかめとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	鯛の荒煮(身・カマ) 小芋とししとうの揚げ出し スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	かんぱちの山椒焼き さつま芋と栗の蜜煮 オクラのとろろがけ ご飯 かす汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	豚肉の有馬焼き 大根の海老あんかけ 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	ブルコギ (韓国風牛肉炒め) 南瓜のいとこ煮 わけぎと京揚げのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	野菜たっぷりチキンの クリームグラタン 牛肉とごぼうの炒め物 キャベツと茗荷のみみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	イベリコ豚のステーキ チヂミ 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	牛肉と野菜の旨煮 茄子にしん わかめとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	蒸し鶏のピリ辛 胡麻ソースがけ 小芋とししとうの揚げ出し スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	牛肉の柳川煮 さつま芋と栗の蜜煮 オクラのとろろがけ ご飯 かす汁 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 11月3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**