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

11月16日（月）～11月22日（日）

		16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22日（日）
朝食	和食	**信田巻きと野菜の旨煮** もやしの胡麻和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 482kcal /2.8g	**目玉焼きと温野菜** 小松菜の海苔和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 472kcal /3.0g	**筑前煮** 和風サラダ ご飯　味噌汁　漬物 デザート 466kcal /2.8g	**おにぎり（梅・おかか）** お惣菜盛り合わせ 味噌汁　漬物 デザート 471kcal /2.9g	**貝柱と三つ葉の玉子とじ** 白菜のお浸し ご飯　味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g	**ロールキャベツの旨煮** 野菜炒め ご飯　味噌汁　漬物 デザート 468kcal /3.0g	**厚揚げの炊き合わせ** 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	**ミニハンバーグ** カリフラワーサラダ パン　ミルク　デザート 522kcal /3.0g	**ホットサンド** サラダ　スープ ミルク　デザート 504kcal /3.0g	**スクランブルエッグとチキンナゲット** 和風サラダ パン　ミルク　デザート 510kcal /3.0g	**ウインナーとじゃが芋のマヨ焼き** イタリアンサラダ パン　ミルク　デザート 512kcal /2.9g	**クリームパンとあんぱん** 具沢山コーンスープ ミルク　デザート 532kcal /3.3g	**ベーコンと野菜のカレー炒め** マカロニサラダ パン　ミルク　デザート 510kcal /3.0g	**チーズオムレツ** 野菜炒め パン　ミルク　デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	**豚肉豆腐** ピーマンの塩昆布和え ご飯　味噌汁 デザート 621kcal /3.0g	**ほっけの塩焼き** 胡瓜とツナの梅おかか和え ご飯　味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	**チンジャオロース** ごぼうサラダ ご飯　スープ デザート 636kcal /3.0g	**鯖のもろみ焼き** 里芋と竹輪の煮物 ご飯　すまし汁 デザート 602kcal /3.0g	**豚肉と野菜の甘辛炒め** ひじきの煮物 ご飯　味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	**つばすの味噌煮** きのこのマリネ ご飯　スープ デザート 589kcal /3.0g	**鶏肉のグリル アーモンドソース** ピクルスの盛り合わせ ご飯　スープ デザート 632kcal /3.0g
	日替B	**かつおの漬け丼** ピーマンの塩昆布和え 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	**昆布うどん** 胡瓜とツナの梅おかか和え ふりかけご飯 デザート 580kcal /3.1g	**★ベーコンとキャベツのペペロンチーノ** ごぼうサラダ ご飯　スープ デザート 600kcal /3.0g	**角煮チャーハン** 里芋と竹輪の煮物 すまし汁 デザート 622kcal /3.2g	**月見そば** ひじきの煮物 ご飯 デザート 582kcal /3.2g	**オムライス** きのこのマリネ スープ デザート 612kcal /3.0g	**エビピラフ** ピクルスの盛り合わせ スープ デザート 590kcal /3,1g
夕食	日替A	**銀むつの幽庵焼き** 大根とイカの煮物 長芋短冊 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 700kcal /3.0g	**赤カレイの照り煮** 焼きビーフン 手作り豆腐 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 678kcal /3.0g	**ぶりの塩焼き** 点心盛り合わせ 南瓜とひじきのサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 674kcal /3.0g	**穴子の天ぷら** 五彩蒸しの銀あんかけ たたき胡瓜 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 724kcal /2.9g	**松花堂** 11月9日に提示致します	**鯛のおろし煮** 茄子の利休焼き 春菊とカニカマの和え物 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 674kcal /2.9g	**サーモンのムニエル** 小柱と春雨の炒め物 トマトのバジルソースがけ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 712kcal /3.0g
	日替B	**鶏肉の香草焼き** 大根とイカの煮物 長芋短冊 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 680kcal /3.1g	**牛肉のミルフィーユカツ** 焼きビーフン 手作り豆腐 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 715kcal /3.0g	**黒豚と温野菜のチーズソース** 点心盛り合わせ 南瓜とひじきのサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 712kcal /3.0g	**鶏肉の葱味噌焼き** 五彩蒸しの銀あんかけ たたき胡瓜 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 688kcal /3.1g		**ちゃんこ鍋** 茄子の利休焼き 春菊とカニカマの和え物 ご飯　漬物　デザート 700kcal /3.1g	**牛肉のオイスター煮込み** 小柱と春雨の炒め物 トマトのバジルソースがけ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 706kcal /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10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