



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30日(月)~12月6日(日)

		30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	肉団子と野菜の炒め物 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.8g	豆腐のふわふわ寄せ ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	さつま揚げと野菜の玉子とじ キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	茶粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	巢ごもり玉子 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	五彩蒸しの炊き合わせ もやし炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	いわしの梅煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ウインナーとほうれん草の卵炒め カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	海老のソテーと温野菜 コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ホットケーキ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 510kcal /3.0g	スクランブルエッグとミニグラタン いんげんのバター炒め パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	茶美豚のバジルとチーズのソーセージ グリーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	南瓜のクリームシチュー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ホットドッグ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	八宝菜 切干大根 ご飯 スープ デザート 621kcal /3.0g	ほっけの開き 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	鶏肉の梅しそ焼き レンコンのそぼろ煮 ご飯 味噌汁 デザート 606kcal /3.0g	幕の内弁当 焼き魚 炊き合わせ 622kcal /3.0g	牛肉時雨煮 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	鯖の塩焼き 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	タンドリーチキン レタスとみかんのサラダ ご飯 スープ デザート 560kcal /3.0g
	日替B	きのこ生姜のあんかけにゆうめん 切干大根 ゆかりご飯 デザート 580kcal /3.0g	木の葉丼 白菜のレモン酢 味噌汁 デザート 580kcal /3.1g	五目うどん レンコンのそぼろ煮 ご飯 デザート 574kcal /3.0g	ミニ天ぷら 玉子焼き お浸し ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	マグロの漬け丼 人参しりしり 味噌汁 デザート 590kcal /3.2g	キムチチャーハン 青梗菜の和え物 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	海鮮焼きそば レタスとみかんのサラダ ご飯 スープ デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	さんまの塩焼き 焼き厚揚げ しろ菜と茗荷のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	銀むつの西京焼き 筑前煮 もずく酢 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鯛と帆立の白ワイン蒸し トマトと茄子のチーズ焼き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	鯖の塩こうじ焼き キャベツとイカのさっぱり煮 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /2.9g	ぶりの有馬山椒煮 ピーマンのちりめん炒め 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 667kcal /3.0g	平目とおぼろ豆腐の酒蒸し 鶏肉とこのこの炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	銀鮭の照り焼き にら玉 茄子と大葉の生姜浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	赤鶏とさつま芋のトマトクリーム煮 焼き厚揚げ しろ菜と茗荷のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	牛肉と野菜のスタミナ炒め 筑前煮 もずく酢 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 704kcal /3.0g	豚カツ トマトと茄子のチーズ焼き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	おでん(鍋) キャベツとイカのさっぱり煮 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708kcal /3.1g	ささみフライ(梅・チーズ) ピーマンのちりめん炒め 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 711kcal /3.0g	デミグラスハンバーグ 鶏肉とこのこの炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	豚肉と野菜の甘酢あんかけ にら玉 茄子と大葉の生姜浸し 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 11月17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