



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

12月14日(月)～12月20日(日)

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	あじの開き キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	肉団子の炊き合わせ 小松菜の海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	ロールキャベツの旨煮 いんげんの黒ごまよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	だし巻き卵 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	菜飯粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	さつま揚げの卵とじ 和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	魚つみれの煮物 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	ハムエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ロールパンサンド 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	野菜オムレツ マカロニサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	豚肉と大豆のトマト煮 野菜炒め パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ベーコンと野菜の カレーソテー カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	ミニハンバーグ 和風サラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	フレンチトースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	ピーマンの肉詰め しる菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 デザート 580kcal / 3.0g	ほっけの塩焼き きのこのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 584kcal / 2.9g	鶏肉の治部煮 白菜とリンゴのサラダ ご飯 スープ デザート 636kcal / 3.0g	鯖の梅煮 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 3.0g	鶏肉とブロッコリーの オイスター炒め 里芋と竹輪の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	つばすの照り煮 ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 620kcal / 3.0g	豚肉の塩こうじ焼き たけのこの土佐煮 ご飯 スープ デザート 622kcal / 3.0g
	日替B	野菜たっぷり 味噌ラーメン しる菜のピーナッツ和え ご飯 デザート 600kcal / 3.0g	高菜そぼろ丼 きのこのマリネ 味噌汁 デザート 590kcal / 3.1g	鮭とコーンのピラフ 白菜とリンゴのサラダ スープ デザート 574kcal / 3.0g	五目そば 長芋の山葵和え 梅ちりめんご飯 デザート 599kcal / 3.2g	天津飯 里芋と竹輪の煮物 味噌汁 デザート 592kcal / 3.2g	しらすと野沢菜の おかかチャーハン ごぼうサラダ スープ デザート 584kcal / 3.0g	かやくうどん たけのこの土佐煮 ゆかりご飯 デザート 590kcal / 3.1g
夕食	日替A	銀むつの照り焼き 牛肉とごぼうの炒め物 わかめとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.0g	かんぱちの煮付け 煮奴 わけぎとタコのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	ぶりの塩焼き 点心盛り合わせ 胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal / 3.0g	エビフライ ニラ玉 トマトとしらすの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal / 2.9g	鯛のレモン蒸し イカと大根の煮物 生ハムとアボカドのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	すずきのあられ揚げ 茄子にしん さつま芋とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal / 2.9g	平目の ハーブソルト焼き かぶの生姜あんかけ ワカサギの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	蒸し鶏のピリ辛 胡麻ソースかけ 牛肉とごぼうの炒め物 わかめとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	牛肉のオイスター炒め 煮奴 わけぎとタコのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 706kcal / 3.0g	黒豚のステーキ おろしポン酢 点心盛り合わせ 胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal / 3.0g	鶏肉と野菜の 味噌煮込み ニラ玉 トマトとしらすの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 687kcal / 3.1g	牛ヒレステーキ イカと大根の煮物 生ハムとアボカドのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	豚の角煮 茄子にしん さつま芋とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	牛肉のすき煮 かぶの生姜あんかけ ワカサギの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.2g

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 12月1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