



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

10月25日(月)～10月31日(日)

|    |      | 25日(月)                                                                                                                                       | 26日(火)                                                                                       | 27日(水)                                                                              | 28日(木)                                                                                                                                                          | 29日(金)                                                                  | 30日(土)                                                                                                                                   | 31日(日)                                                                                                                                                             |
|----|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食   | <b>麦とろろご飯</b><br>おぼんざい盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>471kcal /2.9g                                                                               | <b>海老と枝豆の玉子とじ</b><br>ピーマンの炒め物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>485kcal /3.0g                          | <b>ツナと野菜の炒め物</b><br>トマトの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>476kcal /2.9g                   | <b>茶粥</b><br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>475kcal /3.0g                                                                                                        | <b>筑前煮</b><br>キャベツのゆかり和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>478kcal /3.0g          | <b>ごぼ天の旨煮</b><br>ブロッコリーのおかか和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>471kcal /3.0g                                                                      | <b>明太だし巻き玉子</b><br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>480kcal /3.0g                                                                                                   |
|    | 洋食   | <b>ほうれん草とウインナーの玉子炒め</b><br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>512kcal /3.0g                                                                           | <b>ピザトースト</b><br>具沢山ポタージュスープ<br>ミルク デザート<br>502kcal /3.0g                                    | <b>ミニハンバーグと温野菜</b><br>トマトサラダ<br>パン ミルク デザート<br>500kcal /3.0g                        | <b>チーズオムレツ</b><br>イタリアンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>520kcal /2.9g                                                                                                      | <b>南瓜とベーコンのクリーム煮</b><br>マカロニサラダ<br>パン ミルク デザート<br>512kcal /3.0g         | <b>鱈のタルタル焼き</b><br>ブロッコリーのサラダ<br>パン ミルク デザート<br>498kcal /3.0g                                                                            | <b>クリームパンとチョコレートパン</b><br>具沢山コンソメスープ<br>ミルク デザート<br>501kcal /3.0g                                                                                                  |
| 昼食 | 日替 A | <b>チキン南蛮</b> <br>さつま芋の蜜煮<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>621kcal /3.1g | <b>ほっけの塩焼き<br/>なめこおろし添え</b><br>たけのこの煮物<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>582kcal /2.9g                    | <b>ポークチャップ</b><br>白菜とりんごのサラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>575kcal /3.0g                     | <b>カラスカレイのアーモンド焼き</b><br>さつま芋のサイコロサラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>593kcal /3.0g                                                                                        | <b>コロッケ二種盛り</b><br>インゲンの胡麻和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>611kcal /3.0g         | <b>鯖の味噌煮</b><br>たたき胡瓜<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>579kcal /3.0g                                                                                | <b>中華定食</b><br><br>麻婆豆腐<br>チャーハン<br>もやしナムル<br>春雨スープ<br>マンゴープリン<br>633kcal /3.2g |
|    | 日替 B | <b>味噌ラーメン</b><br>さつま芋の蜜煮<br>ご飯<br>デザート<br>598kcal /3.0g                                                                                      | <b>高菜そぼろ丼</b><br>たけのこの煮物<br>味噌汁<br>デザート<br>587kcal /3.0g                                     | <b>生姜天とろろうどん(温)</b><br>白菜とりんごのサラダ<br>ゆかりご飯<br>デザート<br>581kcal /3.0g                 | <b>角煮チャーハン</b><br>さつま芋のサイコロサラダ<br>スープ<br>デザート<br>598kcal /3.0g                                                                                                  | <b>柚子おぼろ昆布そば(温)</b><br>インゲンの胡麻和え<br>高菜ご飯<br>デザート<br>572kcal /3.0g       | <b>親子丼</b> <br>たたき胡瓜<br>すまし汁<br>デザート<br>603kcal /3.1g |                                                                                                                                                                    |
| 夕食 | 日替 A | <b>かんぱち大根</b><br>卵の花<br>スモークサーモンのマリネ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>685kcal /3.0g                                                                      | <b>★マグロステーキ<br/>刻み山葵ソースがけ</b><br>かぶのカニカマあんかけ<br>オクラの塩昆布和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>688kcal /3.0g | <b>銀鮭のちゃんちゃん焼き</b><br>牛肉と蓮根の炒め物<br>胡麻豆腐<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>682kcal /3.0g         | <b>平目の白ワイン蒸し</b><br>かぼちゃのグリル<br>ササミと大根の梅サラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>676kcal /3.0g                                                                                  | <b>鯛の煮付け</b><br>小松菜とじゃこの炒め物<br>温玉とろろ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>672kcal /3.0g | <b>鱈の塩麴焼き</b><br>きのこコーンのバター炒め<br>焼き茄子<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>670kcal /3.0g                                                                 | <b>ぶりの塩焼き</b><br>豚じゃが煮<br>春菊の辛子和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>681kcal /3.0g                                                                                               |
|    | 日替 B | <b>牛肉と野菜の五目炒め</b><br>卵の花<br>スモークサーモンのマリネ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>697kcal /3.0g                                                                  | <b>豚肉と白菜の葱生姜煮</b><br>かぶのカニカマあんかけ<br>オクラの塩昆布和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>679kcal /3.0g             | <b>鶏肉の竜田揚げ<br/>葱塩ソース添え</b><br>牛肉と蓮根の炒め物<br>胡麻豆腐<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>710kcal /3.1g | <b>ビーフカレーライス</b> <br>かぼちゃのグリル<br>ササミと大根の梅サラダ<br>福神漬け デザート<br>708kcal /3.1g | <b>茶美豚のちゃんこ鍋</b><br>小松菜とじゃこの炒め物<br>温玉とろろ<br>ご飯 漬物 デザート<br>684kcal /3.0g | <b>牛ヒレステーキ</b><br>きのこコーンのバター炒め<br>焼き茄子<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>682kcal /3.0g                                                                | <b>赤鶏のカシューナッツ炒め</b><br>豚じゃが煮<br>春菊の辛子和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>697kcal /3.0g                                                                                         |

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19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