



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!

パストラルル尼崎

10月11日(月)～10月17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。

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	和食	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	ロールキャベツの旨煮 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	ミニおでん しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.9g	蒸し鶏と三つ葉の 玉子とじ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	いわしつみれの煮物 キャベツの柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	生姜天と野菜の煮物 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 2.9g	あじの開き じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	ブロッコリーと ベーコンのクリーム煮 コーンサラダ パン ミルク デザート 521kcal / 3.0g	スパニッシュオムレツ トマトサラダ パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ホットドック 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ベーコン野菜ソテーと ハッシュドポテト シーザーサラダ パン ミルク デザート 528kcal / 2.9g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 2.9g	ハムエッグ 野菜炒め パン ミルク デザート 515kcal / 3.0g	厚切り バタートースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 501kcal / 3.0g
昼食	日替A	肉じゃが ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 593kcal / 3.0g	カレーの煮付け (骨付き) ビーマンと平天の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 571kcal / 3.0g	豚肉の ホイコーロー ほうれん草の胡麻和え ご飯 スープ デザート 599kcal / 3.1g	鯖の漬け焼き 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 571kcal / 3.0g	チキンソテー 胡麻ソースかけ ひじきの煮物 ご飯 赤だし デザート 574kcal / 3.0g	つばすの照り煮 ビーンズサラダ ご飯 味噌汁 デザート 577kcal / 3.0g	とん平焼き 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 3.0g
	日替B	明太高菜チャーハン ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 574kcal / 3.0g	塩ラーメン ビーマンと平天の和え物 ご飯 デザート 590kcal / 3.1g	天津飯 ほうれん草の胡麻和え スープ デザート 588kcal / 3.1g	温玉とろろうどん(温) 竹輪の磯辺揚げ ゆかりご飯 デザート 598kcal / 3.0g	きつね散らし寿司 ひじきの煮物 赤だし デザート 595kcal / 3.0g	ポーク カレーライス ビーンズサラダ 福神漬け デザート 612kcal / 3.0g	にしんそば 山菜ナムル 高菜ご飯 デザート 581kcal / 3.1g
夕食	日替A	マグロフライ エリンギと小柱のソテー 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal / 3.0g	銀鮭の塩焼き サツマイモのレモン煮 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal / 3.0g	ぶりの照り焼き 里芋のそぼろあんかけ 白菜と胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	鯛の荒煮(身・カマ) 大豆のトマト煮 ダイスターズ入りポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal / 2.9g	★鯖とごぼうの 梅生姜煮 筍とイカのバター醤油炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	平目のムニエル 山葵タルタル添え 鶏つくねと大根の煮物 しめじと小松菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 693kcal / 3.0g	サーモンとイクラの 親子丼 牛すじとこんにやくの土手煮 冷やしトマト すまし汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g
	日替B	豚の角煮 エリンギと小柱のソテー 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal / 3.1g	牛肉の柳川煮 サツマイモのレモン煮 ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 3.0g	鶏ささみの天ぷら 梅おろし添え 里芋のそぼろあんかけ 白菜と胡瓜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 709kcal / 3.1g	牛肉のスタミナ炒め 大豆のトマト煮 ダイスターズ入りポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal / 3.0g	黒酢豚 筍とイカのバター醤油炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713kcal / 3.0g	牛肉と野菜の 朴葉味噌焼き 鶏つくねと大根の煮物 しめじと小松菜のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 792kcal / 3.1g	鶏肉と海老の ホイル包み 牛すじとこんにやくの土手煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal / 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5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