



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

9月19日(月)～9月25日(日)

		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝食	和食	焼きししゃもと生姜天 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal / 2.8g	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482kcal / 3.0g	海苔入りだし巻き玉子 ちんげんさいのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal / 2.9g	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473kcal / 2.9g	豆腐のふわふわ寄せ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	小柱と野菜の玉子とじ いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal / 3.0g	赤魚の煮付け もやしの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 499kcal / 3.0g
	洋食	オムレツ トマトサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 3.0g	ミートボールの コンソメ煮 イタリアンサラダ パン ミルク デザート 494kcal / 3.0g	クリームパンと チョコレートパン 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 513kcal / 3.0g	ウインナーの 粒マスタード炒め 豆腐サラダ パン ミルク デザート 513kcal / 2.9g	鱈のタルタル焼き 野菜炒め パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ホットドック 具沢山クリームスープ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	目玉焼きと 温野菜サラダ コールスローサラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	豚肉のニラ玉炒め ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 583kcal / 3.0g	ほっけの塩焼き 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 3.0g	チンジャオロース 春巻き ご飯 スープ デザート 596kcal / 3.0g	鯖のもろみ焼き ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 572kcal / 3.0g	豚肉のピカタ さつま芋と枝豆のサラダ ご飯 スープ デザート 612kcal / 3.0g	カラスカレイの 竜田揚げ 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート 609kcal / 3.0g	鶏のつくね焼き たけのこのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal / 3.0g
	日替B	ぶっかけとろろ 冷やしそば ピーマンの塩昆布和え ゆかりご飯 デザート 575kcal / 3.0g	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ 福神漬け デザート 610kcal / 3.1g	醤油ラーメン 春巻き ご飯 デザート 614kcal / 3.1g	柚子風味混ぜ寿司 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 デザート 592kcal / 3.2g	ツナと大葉の 和風スパゲティ さつま芋と枝豆のサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 592kcal / 3.2g	角煮チャーハン 人参しりしり 味噌汁 デザート 582kcal / 3.0g	焼きうどん たけのこのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 591kcal / 3.1g
夕食	日替A	海鮮 散らし寿司  大根のカニカマあんかけ 胡瓜とワカメの梅肉和え 赤だし 漬物 デザート 698kcal / 3.2g	鯛の煮付け 茄子の肉味噌炒め 小松菜の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal / 3.0g	松花堂 9月12日(月)に 掲示致します。 	平目の白ワイン蒸し ★里芋の唐揚げ 和風あんかけ スナッペンエンドウのツナサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 684kcal / 2.9g	ぶりの 照り焼き  南瓜と栗の煮物 タコ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal / 3.0g	銀鮭の塩麴焼き 切干大根と鶏肉の煮物 変わり奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal / 3.0g	マグロカツ 高野豆腐の玉子とじ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g
	日替B	ビーフシチュー 大根のカニカマあんかけ 胡瓜とワカメの梅肉和え ご飯 漬物 デザート 686kcal / 3.1g	ささみの 梅しそチーズフライ 茄子の肉味噌炒め 小松菜の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g		和風おろしハンバーグ ★里芋の唐揚げ 和風あんかけ スナッペンエンドウのツナサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 698kcal / 3.0g	地鶏の利休焼き 南瓜と栗の煮物 タコ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal / 3.0g	イベリコ豚のステーキ 切干大根と鶏肉の煮物 変わり奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	牛肉の野菜巻き 甘辛ソース 高野豆腐の玉子とじ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal / 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 9月13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