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

10月17日（月）～10月23日（日）

		17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	23日（日）
朝食	和食	**玉子粥** お惣菜盛り合わせ 味噌汁　漬物 デザート 482kcal /2.9g	**肉団子と野菜の旨煮** しろ菜のお浸し ご飯　味噌汁　漬物 デザート 472kcal /3.0g	**赤魚の漬け焼き** 納豆 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 466kcal /2.8g	**巣ごもり玉子の あんかけ** もやしのゆかり和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 471kcal /2.9g	**生姜天の煮物** 野菜炒め ご飯　味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g	**飛龍頭の炊き合わせ** トマトの青じそ和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 468kcal /3.0g	**明太入りだし巻き玉子** カリフラワーの甘酢和え ご飯　味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	**ミニハンバーグと 野菜ソテー** マカロニサラダ パン　ミルク　デザート 512kcal /3.0g	**スクランブルエッグと ハッシュドポテト** シーザーサラダ パン　ミルク　デザート 504kcal /3.0g	**ホットケーキ** 具沢山クリームスープ ミルク　デザート 510kcal /3.0g	**鱈のカレー粉焼き** グリーンサラダ パン　ミルク　デザート 512kcal /2.9g	**ベーコンエッグ** 野菜炒め パン　ミルク　デザート 532kcal /3.0g	**サンドイッチ** 具沢山コンソメスープ ミルク　デザート 510kcal /3.0g	**ハムとじゃが芋の マヨ焼き** カリフラワーのサラダ パン　ミルク　デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	**鯖の味噌煮** 竹輪の磯辺揚げ ご飯　すまし汁 デザート 576kcal /3.0g	**鶏肉の治部煮** ごぼうのごまだれサラダ ご飯　味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	**カラスカレイの アーモンド焼き** 切干大根の煮物 ご飯　味噌汁 デザート 584kcal /3.0g	**豚肉の生姜焼き** ピーマンの塩昆布和え ご飯　味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	**ほっけの塩焼き なめ茸おろし添え** オクラと長芋のネバネバ和え ご飯　味噌汁 デザート 57kcal /3.0g	**チンジャオロース** ほうれん草の胡麻和え ご飯　味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	**サーモンの南蛮漬け** 温野菜サラダ ご飯　スープ デザート 610kcal /3.0g
	日替B	**五目あんかけ にゅうめん** 竹輪の磯辺揚げ ゆかりご飯 デザート 594kcal /3.1g	**お好み焼き** ごぼうのごまだれサラダ ご飯　味噌汁 デザート 591kcal /3.0g	**三色丼 （鶏そぼろ・卵・インゲン）** 切干大根の煮物 味噌汁 デザート 585kcal /3.0g	**梅わかめうどん** ピーマンの塩昆布和え 菜飯 デザート 592kcal /3.2g	**焼肉チャーハン** オクラと長芋のネバネバ和え 味噌汁 デザート 595kcal /3.1g	**山菜とろろそば** ほうれん草の胡麻和え 梅ちりめんご飯 デザート 582kcal /3.0g	**キャベツとベーコンの ペペロンチーノ** 温野菜サラダ ふりかけご飯　スープ デザート 612kcal /3.1g
夕食	日替A	**銀鮭の塩焼き** 南瓜のオランダ煮 タコとブロッコリーのイタリアンサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 672kcal /3.0g	**松花堂** 10月10日（月）に 掲示致します。	**鯛の幽庵焼き** 五彩蒸しの銀あんかけ ほうれん草としらすのみぞれ和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 682kcal /3.0g	**平目のムニエル レモンタルタルソース** アスパラとツナの炒め物 白菜のポン酢和え ご飯　スープ　漬物　デザート 691kcal /2.9g	**ぶりの竜田揚げ** 牛肉とごぼうの炒め物 柿なます ご飯　味噌汁　漬物　デザート 703kcal /3.0g	**糸より鯛の 白ワイン蒸し** 里芋のそぼろ煮 胡麻豆腐 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 678kcal /2.9g	**うなぎの三色丼** 鶏団子と大根の炊き合わせ 春菊の柚子和え 赤だし　漬物　デザート 695kcal /3.0g
	日替B	**★地鶏のチーズパン粉焼き 野菜トマトソースがけ** 南瓜のオランダ煮 タコとブロッコリーのイタリアンサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 685kcal /3.1g		**豚肉と海鮮の スタミナ炒め** 五彩蒸しの銀あんかけ ほうれん草としらすのみぞれ和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 691kcal /3.0g	**牛肉の 赤ワイン煮込み** アスパラとツナの炒め物 白菜のポン酢和え ご飯　スープ　漬物　デザート 698kcal /3.1g	**鶏肉と南瓜の クリームグラタン** 牛肉とごぼうの炒め物 柿なます ご飯　味噌汁　漬物　デザート 701kcal /3.0g	**豚肉の 野菜巻きフライ** 里芋のそぼろ煮 胡麻豆腐 ご飯　味噌汁　漬物　デザート 712kcal /3.1g	**牛肉のすき煮** 鶏団子と大根の炊き合わせ 春菊の柚子和え ご飯　赤だし　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　10月11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