



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2日(月)～10月8日(日)

|    |     | 2日(月)   | 3日(火)  | 4日(水)   | 5日(木)  | 6日(金)  | 7日(土)   | 8日(日)  |   |
|----|-----|---|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 和食  | <b>海苔入りだし巻き玉子</b><br>キャベツの胡麻和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>491kcal /3.0g</b>   | <b>いわしの梅煮</b><br>ピーマンの炒め物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>475kcal /3.0g</b>   | <b>玉子粥</b> <br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>475kcal /3.0g</b>    | <b>ロールキャベツの旨煮</b><br>いんげんの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>480kcal /3.0g</b>   | <b>巢ごもり卵</b><br>海藻の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>465kcal /3.0g</b>  | <b>竹輪と野菜の玉子とじ</b><br>小松菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>467kcal /3.0g</b>   | <b>赤魚の漬け焼き</b><br>ブロッコリーの磯和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br><b>471kcal /2.9g</b>          |   |
|    | 洋食  | <b>ウインナーのジャーマンポテト</b><br>コールスローサラダ<br>パン ミルク デザート<br><b>498kcal /2.9g</b>   | <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><b>511kcal /3.0g</b> | <b>ミニグラタンと野菜のソテー</b><br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br><b>511kcal /3.0g</b>  | <b>ハムエッグ</b> <br>いんげんのサラダ<br>パン ミルク デザート<br><b>502kcal /3.0g</b>  | <b>豚肉と大豆のトマト煮</b><br>海藻サラダ<br>パン ミルク デザート<br><b>513kcal /3.1g</b>  | <b>ホットケーキ</b> <br>具沢山クリームスープ<br>ミルク デザート<br><b>523kcal /3.0g</b>                             | <b>野菜オムレツ</b><br>ブロッコリーサラダ<br>パン ミルク デザート<br><b>512kcal /3.0g</b>                  |   |
| 昼食 | 日替A | <b>カラスカレイの煮付け</b><br>しろ菜のなめ茸和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br><b>563kcal /3.1g</b>  | <b>豚肉のみぞれ煮</b><br>れんこんの金平<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br><b>586kcal /3.0g</b>  | <b>ほっけの塩焼き</b><br>白菜のレモン酢<br>ご飯 スープ<br>デザート <br><b>596kcal /3.0g</b> | <b>照り焼きチキン</b><br>春雨サラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br><b>594kcal /3.0g</b>  | <b>つばすの生姜煮</b><br>山菜ナムル<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br><b>565kcal /3.0g</b>  | <b>テンジャオロース</b> <br>春巻き<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br><b>610kcal /3.1g</b>                            | <b>鯖の味噌煮</b><br>五目煮豆<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br><b>624kcal /3.0g</b>                    |   |
|    | 日替B | <b>皿うどん</b> <br>しろ菜のなめ茸和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br><b>595kcal /3.0g</b>                      | <b>鮭の三色丼 (鮭・青菜・玉子)</b><br>れんこんの金平<br>味噌汁<br>デザート<br><b>617kcal /3.1g</b>   | <b>きのことベーコンのペペロンチーノ</b><br>白菜のレモン酢<br>ふりかけご飯 スープ<br>デザート<br><b>604kcal /3.0g</b>  | <b>カレーライス</b> <br>春雨サラダ<br>福神漬け<br>デザート<br><b>602kcal /3.2g</b>   | <b>けんちんうどん</b><br>山菜ナムル<br>菜飯 <br>デザート<br><b>595kcal /3.0g</b>                          | <b>とんこつラーメン</b><br>春巻き<br>ご飯<br>デザート<br><b>613kcal /3.1g</b>  | <b>高菜しらす丼</b><br>五目煮豆<br>すまし汁<br>デザート<br><b>582kcal /3.0g</b>                      |   |
| 夕食 | 日替A | <b>ぶりの照り焼き</b> <br>牛すじとこんにゃくの土手煮<br>ゆでほうれん草<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br><b>682kcal /3.0g</b> | <b>鱧のさらさ蒸し</b><br>万願寺唐辛子の山椒炒め<br>★棒棒鶏風サラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>682kcal /3.0g</b>  | <b>鯛の荒煮(カマ・身)</b><br>卯の花<br>茄子と茗荷の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>685kcal /3.0g</b>   | <b>秋の味覚御膳</b> <br><b>さんまの塩焼き</b><br><b>さつま芋の蜜煮</b><br><b>かつおの香味和え</b><br><b>栗ご飯</b> <br><b>豚汁 デザート</b> |  | <b>平目の大和蒸し</b><br>冬瓜の和風あんかけ<br>胡瓜とじゃこの酢の物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>687kcal /3.0g</b>   | <b>すずきの塩麴焼き</b><br>青梗菜と京揚げの煮浸し<br>大根のサラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>669kcal /2.9g</b> | <b>★かんぱちの竜田揚げと野菜のかき揚げ</b><br>アスパラと小柱のソテー<br>パプリカのピクルス<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>675kcal /3.0g</b> |
|    | 日替B | <b>鶏肉の天ぷらチリソースがけ</b><br>牛すじとこんにゃくの土手煮<br>ゆでほうれん草<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br><b>716kcal /3.1g</b>   | <b>煮込みハンバーグ</b><br>万願寺唐辛子の山椒炒め<br>★棒棒鶏風サラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>698kcal /3.0g</b>   | <b>豚肉の野菜巻きフライ</b><br>卯の花<br>茄子と茗荷の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>680kcal /3.0g</b>   | <b>牛肉のミルフィーユカツ</b><br>冬瓜の和風あんかけ<br>胡瓜とじゃこの酢の物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>719kcal /3.0g</b>  | <b>豚肉と野菜の五目炒め</b> <br>青梗菜と京揚げの煮浸し<br>大根のサラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>690kcal /3.0g</b> | <b>鶏肉とマカロニのグラタン</b> <br>アスパラと小柱のソテー<br>パプリカのピクルス<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br><b>706kcal /3.2g</b> |  |   |

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26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