



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16日(月)～10月22日(日)

		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝食	和食	★ちゃんこ風味噌汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 462kcal / 2.8g	赤魚の照り煮 トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal / 3.0g	さつま揚げと野菜の 玉子とじ もやしゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 496kcal / 2.8g	目玉焼きと 野菜炒め たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	さんまの生姜煮 ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	高野豆腐の 炊き合わせ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	海老マヨと 野菜のソテー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 502kcal / 3.0g	ツナ入り スクランブルエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ホットドック 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	鱈のカレーグリル 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ほうれん草とベーコン のクリーム煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	サンドイッチ (玉子・ハムチーズ) チャウダースープ ミルク デザート 502kcal / 3.0g	スパニッシュオムレツ 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	鯖の漬け焼き いんげんとコーンのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 623kcal / 3.0g	ホイコーロー(豚肉と キャベツの味噌炒め) ブロッコリーのサラダ ご飯 スープ デザート 592kcal / 2.9g	カラスカレイの アーモンド焼き ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 663kcal / 3.0g	牛肉の時雨煮 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 642kcal / 3.0g	かに玉甘酢あんかけ 餃子 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	豚肉と野菜の 旨塩炒め 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	ほっけの照り焼き れんこんの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g
	日替B	ピビンパ丼 いんげんとコーンのごまだれ和え 味噌汁 デザート 580kcal / 3.0g	シーフードピラフ ブロッコリーのサラダ スープ デザート 590kcal / 3.1g	ちゃんぽん麺 ごぼうサラダ ご飯 デザート 574kcal / 3.0g	柚子おぼろ昆布うどん 長芋のなめ茸和え 梅ちりめんご飯 デザート 632kcal / 3.2g	★チーズ牛丼 餃子 味噌汁 デザート 603kcal / 3.2g	しらすと大葉の 混ぜ寿司 里芋の煮物 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	塩焼きそば れんこんの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 591kcal / 3.1g
夕食	日替A	銀鮭のムニエル タルタルソース添え きのこ平天のバター醤油炒め ゆでスナックエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal / 3.0g	小鉢選択メニュー 鯛の塩焼き 選べる小鉢 6種類の中から 3種類 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	ぶり大根 南瓜のオランダ煮 オクラと貝柱の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	すずきのあられ揚げ 焼きビーフン さつま芋とくるみのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal / 2.9g	鱈の西京焼き 厚揚げの炊き合わせ 春菊とたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	平目の チーズパン粉焼き 鶏肉とひじきの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	かんぱちの塩麴焼き ニラ玉炒め 白菜とツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g
	日替B	酢豚 きのこ平天のバター醤油炒め ゆでスナックエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal / 3.1g	チキンステーキ グリル野菜添え 南瓜のオランダ煮 オクラと貝柱の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal / 3.0g	豚肉と野菜の豆乳煮 焼きビーフン さつま芋とくるみのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 3.1g	鶏肉と野菜の天ぷら 厚揚げの炊き合わせ 春菊とたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g	牛肉のアスパラ巻き 鶏肉とひじきの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal / 3.0g	和風おろしハンバーグ ニラ玉炒め 白菜とツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.2g	

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10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