



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

11月27日(月)~12月3日(日)

		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食	和食	<b>貝柱と野菜の炒め物</b> ブロccoliの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	<b>ごぼ天の旨煮</b> 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	<b>のっぺい汁</b> お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 466kcal /2.8g	<b>目玉焼きと温野菜</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	<b>いわしの梅煮</b> 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	<b>竹輪と野菜の炊き合わせ</b> 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	<b>しらす粥</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g
	洋食	<b>ロールキャベツのコンソメ煮</b> ブロccoliサラダ パン ミルク デザート 502kcal /3.0g	<b>ホットドック</b> 具沢山コーンスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	<b>スパニッシュオムレツ</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	<b>マカロニ入りミネストローネ</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	<b>ミニハンバーグと野菜のソテー</b> 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	<b>ホットサンド(ベーコンエッグ)</b> オニオンスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	<b>ウインナーの粒マスタード炒め</b> グリーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g
昼食	日替A	<b>カラスカレイの明太マヨ焼き</b> 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 583kcal /3.0g	<b>麻婆茄子</b> かにしゅうまい ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	<b>あじの南蛮漬け</b> 長芋の山葵和え ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	<b>とん平焼き</b> いんげんのピーナッツ和え ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	<b>ほっけの塩焼き</b> さつま芋の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	<b>鶏肉のちゃんちゃん焼き</b> 南瓜サラダ ご飯 すまし汁 デザート 589kcal /3.0g	<b>つばすの山椒煮</b> オクラのなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	<b>他人丼</b> 五目煮豆 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	<b>ちゃんぽん麺</b> かにしゅうまい ご飯 デザート 590kcal /3.1g	<b>★白菜と牛肉の和風スパゲティ</b> 長芋の山葵和え ご飯 スープ デザート 574kcal /3.0g	<b>シーフードピラフ</b> いんげんのピーナッツ和え スープ デザート 622kcal /3.2g	<b>きつねそばとかやくご飯</b> さつま芋の煮物 デザート 592kcal /3.2g	<b>カレーライス</b> 南瓜サラダ 福神漬け デザート 632kcal /3.0g	<b>豚肉の生姜焼き丼</b> オクラのなめ茸和え 味噌汁 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	<b>銀鮭の幽庵焼き</b> 小松菜と揚げの炒め物 トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	<b>平目のホイル包み</b> 鶏肉とひじきの煮物 しろ菜のおろし和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	<b>かつおのたたき</b> 揚げ出し豆腐 棒棒鶏風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g	<b>ぶりの荒煮(カマ・身)</b> ミニ肉じゃが 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	<b>鮎子産サバフライ 柴漬けタルタルソース</b> 海老団子の炊き合わせ 大根の香和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 717kcal /3.0g	<b>鯛の柚子風味焼き</b> ピーマンのじゃこ炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	<b>お造り盛り合わせ</b> 人参しりしり ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	<b>鶏肉と南瓜のグラタン</b> 小松菜と揚げの炒め物 トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	<b>牛肉のミルフィーユカツ</b> 鶏肉とひじきの煮物 しろ菜のおろし和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	<b>豚肉の角煮</b> 揚げ出し豆腐 棒棒鶏風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.0g	<b>★鶏肉の二種焼き(胡麻味噌・葱塩)</b> ミニ肉じゃが 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	<b>牛肉のしゃぶしゃぶ鍋すだちポン酢</b> 海老団子の炊き合わせ 大根の香和え 赤飯 漬物 デザート 699kcal /3.0g	<b>豚肉のしそチーズ巻きフライ</b> ピーマンのじゃこ炒め 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 725kcal /3.1g	<b>鶏肉のカシューナッツ炒め</b> 人参しりしり ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal /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 11月21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