



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

11月13日(月)~11月19日(日)

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	和食	ごぼ天と野菜の旨煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	具沢山 いわしのつみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート  482kcal /3.0g	鶏肉と野菜の カレー炒め 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	小柱と三つ葉の 玉子とじ トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	おにぎり (たらこ・ゆかり) お惣菜盛り合わせ  味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	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 468kcal /3.0g	赤魚の漬け焼き ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	カニカマ入り スクランブルエッグ ブロッコリーのピーナッツ和え パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ウインナーの 粒マスタード炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ロールパンサンド (玉子・ハムチーズ) 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	鱈のマヨネーズ焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ミートボールと野菜の コンソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	マカロニ入り ミネストローネ 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	小倉トースト  具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	幕の内弁当 焼き魚  ミニ天ぷら 622kcal /3.0g	豚肉のニラ玉炒め 里芋の煮ころがし ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	カラスカレイの 竜田揚げ しろ菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	牛肉の甘辛炒め いんげんのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.0g	鯖のもろみ焼き きのこぼん酢 ご飯 スープ  デザート 612kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	つばすの生姜煮 オクラのごま和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	だし巻き玉子 炊き合わせ お浸し ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	散らし寿司 里芋の煮ころがし 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	担々麺  しろ菜のナムル ご飯 デザート 580kcal /3.0g	焼きうどん いんげんのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 585kcal /3.0g	★葱塩豚バラ チャーハン きのこぼん酢 スープ デザート 592kcal /3.2g	にしんそば  竹輪の磯辺揚げ 菜飯 デザート 632kcal /3.0g	お好み焼き  オクラのごま和え ご飯 味噌汁 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	鯛の煮付け 茶碗蒸し 刺身こんにやくの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703kcal /3.0g	★真あじフライ 沢庵タルタルソース添え 小松菜とさつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.0g	かんぱちの柚香蒸し 青梗菜とベーコンのソテー もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	ぶりの照り焼き  キャベツとイカの炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 695kcal /2.9g	平目の酒蒸し さつま芋の甘煮 ほうれん草とカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	銀鮭の クリームシチュー れんこんと牛肉の金平 春菊のお浸し ご飯 漬物 デザート 673kcal /2.9g	海鮮カルパッチョ  人参しりしり 短冊長芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	鶏肉の チーズパン粉焼き 茶碗蒸し 刺身こんにやくの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 696kcal /3.1g	牛肉豆腐  小松菜とさつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	豚肉の野菜巻き 和風ソース 青梗菜とベーコンのソテー もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	鶏肉と水餃子の ちゃんこ煮 キャベツとイカの炒め物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	牛肉の柳川煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草とカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	豚肉の黒胡椒焼き れんこんと牛肉の金平 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	★チキンカツ ハニーマスタードソース添え 人参しりしり 短冊長芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /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7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