



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7日(月)～10月13日(日)



このマークがついている献立には食後に  
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	和食	豆腐のふわふわ寄せ 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482/2.9/14.3	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 472/3.0/21.5	肉団子と野菜の炒め物 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466/2.8/14.4	干草玉子 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/15.3	焼きししゃもと 笹かまぼこ しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/22.1	カニカマ入り だし巻き玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/15.3	ごぼ天の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/14.9
	洋食	ミニハンバーグと きのこソテー 青梗菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 512/3.0/19.7	ツナ入り スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/22.7	コーンマヨチーズ トースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 510/3.0/17.1	具沢山ポトフ 豆サラダ パン ミルク デザート 512/2.9/23.2	鱈のピザ風焼き しる菜のソテー パン ミルク デザート 532/3.0/19.7	マカロニ入り ミネストローネ グリーンサラダ パン ミルク デザート 510/3.0/16.2	ロールパンサンド (玉子・ポテトサラダ) オニオンスープ ミルク デザート 510/3.0/16.7
昼食	日替A	鶏肉の マーレード焼き かにしゅうまい ご飯 スープ デザート 571/2.9/28.5	カラスカレイの 照り焼き 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート 572/2.9/22.0	豚肉の時雨煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 584/3.0/21.6	鯖の煮付け 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 582/3.0/23.2	麻婆豆腐 長芋の山葵和え ご飯 スープ デザート 570/3.0/23.0	あじの南蛮漬け オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 590/3.0/23.1	牛肉の ポン酢炒め ほうれん草のお浸し ご飯 スープ デザート 610/3.0/19.7
	日替B	天津飯 かにしゅうまい スープ デザート 594/3.1/23.2	竹輪天ぶっかけ うどん(温) 人参しりしり ご飯 デザート 591/3.0/20.0	かきたまにゆうめん いんげんの胡麻和え 菜飯 デザート 585/3.0/19.4	★五目あんかけ ラーメン 白菜の塩昆布和え ご飯 デザート 592/3.2/17.8	お好み焼き 長芋の山葵和え ご飯 スープ デザート 595/3.1/20.5	葱塩豚丼 オクラの和え物 味噌汁 デザート 582/3.0/19.3	オムライス ほうれん草のお浸し スープ デザート 612/3.1/20.7
夕食	日替A	ぶりの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 オクラとめかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672/3.0/29.8	銀鮭の塩焼き ピーマンのじゃこ炒め トマトとしそのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672/3.0/28.1	バクダン弁別盛り (まぐろ・長芋・オクラ・ 沢庵) 茄子の揚げ浸し 大根の梅肉和え 味噌汁 デザート 682/3.0/20.1	すずきのあられ揚げ じゃが芋と牛肉の金平 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691/2.9/27.3	平日ときのこの ホイル包み 京揚げの玉子とじ わかめともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 703/3.0/33.8	鯛の西京焼き キャベツと小柱の炒め物 春菊と平天のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678/2.9/33.6	かんぱちの酒蒸し 里芋といかの炊き合わせ 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695/3.0/27.4
	日替B	豚肉の黒胡椒焼き 南瓜のいとこ煮 オクラとめかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.1/33.9	鶏肉とさつま芋の クリーム煮 ピーマンのじゃこ炒め トマトとしそのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.1/32.2	プルコギ (韓国風牛肉炒め) 茄子の揚げ浸し 大根の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691/3.0/25.3	豚肉の角煮 じゃが芋と牛肉の金平 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698/3.1/35.2	鶏肉の酒粕漬け焼き 京揚げの玉子とじ わかめともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.0/31.0	牛肉と野菜の旨煮 キャベツと小柱の炒め物 春菊と平天のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712/3.1/31.2	豚カツ 里芋といかの炊き合わせ 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686/3.0/25.7

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1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。 下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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