



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

9月30日(月)～10月6日(日)

		30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	海苔入りだし巻き玉子 キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491/3.0/16.9	いわしの梅煮 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/3.0/17.2	玉子粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 475/3.0/15.7	ロールキャベツの 旨煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480/3.0/16.5	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465/3.0/15.7	厚揚げの 玉子とじ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467/3.0/19.2	赤魚の漬け焼き 胡瓜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/19.2
	洋食	豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 498/2.9/26.6	サンドイッチ (ハムチーズ・玉子) 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 511/3.0/20.8	ミニグラタンと ハッシュドポテト 枝豆サラダ パン ミルク デザート 511/3.0/19.0	チキンナゲットと 野菜ソテー いんげんのサラダ パン ミルク デザート 502/3.0/22.9	ハムエッグ 海藻サラダ パン ミルク デザート 513/3.1/22.8	ホットケーキ 具沢山クリームスープ ミルク デザート 523kcal /3.0/19.8	野菜オムレツ 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 512/3.0/19.0
昼食	日替A	カラスカレイの 煮付け 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 563/3.1/26.6	鶏肉のから揚げ れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 586/3.0/24.2	ほっけの塩焼き 白菜のレモン酢 ご飯 スープ デザート 596/3.0/19.0	豚肉と玉子の チリソース炒め ツナとブロッコリーのマヨ和え ご飯 スープ デザート 594/3.0/19.5	つばすの生姜煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 565/3.0/21.3	チンジャオロース 春巻き ご飯 スープ デザート 610/3.0/18.0	鯖の味噌煮 しる菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 デザート 624/3.0/22.0
	日替B	皿うどん 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 595/3.0/25.7	鮭の三色丼 (鮭・青菜・玉子) れんこんのサラダ 味噌汁 デザート 617/3.1/23.9	きのことベーコンの ペペロンチーノ 白菜のレモン酢 ふりかけご飯 スープ デザート 604/3.0/20.8	★たらこレタス チャーハン ツナとブロッコリーのマヨ和え スープ デザート 602/3.2/19.1	けんちんうどん オクラの和え物 ゆかりご飯 デザート 595/3.0/22.3	とんこつラーメン 春巻き ご飯 デザート 613/3.1/19.4	甘辛豚丼 しる菜のなめ茸和え すまし汁 デザート 582/3.0/15.5
夕食	日替A	ぶりの照り焼き スナッパエンドウとハムの炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682/3.0/31.0	鮎子産サバフライ 万願寺唐辛子の山椒炒め さつま芋とレーズンのサラダ 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 682/3.0/28.2	鯛の荒煮(カマ・身) 焼きビーフン 茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.0/35.7	鱈のさらさ蒸し こんにゃくの田楽 胡瓜とかにかまの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680/3.0/29.1	すずきの 香草パン粉焼き 青梗菜と京揚げの煮浸し 大根とささみの柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687/3.0/31.4	かんぱちの竜田揚げ アスパラといかのソテー トマトの三杯酢 ご飯 スープ 漬物 デザート 669/2.9/30.1	平日の大和蒸し 冬瓜と生麩の銀あんかけ 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674/3.0/28.3
	日替B	煮込みハンバーグ スナッパエンドウとハムの炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 716/3.1/28.6	豚肉のおろし蒸し 柚子ポン酢 万願寺唐辛子の山椒炒め さつま芋とレーズンのサラダ 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.0/25.0	鶏の天ぷらと 秋野菜のかき揚げ 焼きビーフン 茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680/3.0/20.7	牛肉の ミルフィーユカツ こんにゃくの田楽 胡瓜とかにかまの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 719/3.0/28.1	豚肉と野菜の 五目炒め 青梗菜と京揚げの煮浸し 大根とささみの柚子胡椒和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719/3.0/25.7	鶏肉とマカロニの グラタン アスパラといかのソテー トマトの三杯酢 ご飯 スープ 漬物 デザート 690/3.0/28.1	牛肉のガーリック炒め 冬瓜と生麩の銀あんかけ 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706/3.2/26.0

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24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