



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

10月28日(月)~11月3日(日)

		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食	和食	<b>巢ごもり卵</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>472/3.0/16.9</b>	<b>ツナと野菜の炒め物</b> もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>480/3.0/15.4</b>	<b>厚揚げの旨煮</b> キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>466/2.8/14.5</b>	<b>けんちん汁</b> 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート <b>469/2.9/18.3</b>	<b>さつま揚げと野菜の 玉子とじ</b> 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>471/2.9/16.2</b>	<b>いわしの梅煮</b> いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>468/3.0/17.3</b>	<b>青菜粥</b> お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート <b>469/3.0/14.0</b>
	洋食	<b>ウインナーのポトフ</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート <b>504/3.0/18.5</b>	<b>ホットケーキ</b> 具沢山ミネストローネ ミルク デザート <b>504/3.0/18.4</b>	<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 <b>510/3.0/26.2</b>	<b>鱈のマヨネーズ焼き</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート <b>512/2.9/20.4</b>	<b>ミニハンバーグ と温野菜</b> 小松菜のソテー パン ミルク デザート <b>512/2.9/22.4</b>	<b>ピザトースト</b> 具沢山クリームスープ ミルク デザート <b>510/3.0/19.7</b>	<b>ベーコンエッグ</b> コーンサラダ パン ミルク デザート <b>498/3.0/25.6</b>
昼食	日替A	<b>ほっけの開き</b> ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート <b>623/3.0/24.7</b>	<b>豚肉の生姜焼き</b> 青梗菜の煮浸し ご飯 スープ デザート <b>592/2.9/20.8</b>	<b>エビチリ</b> 大学芋 ご飯 スープ デザート <b>636/3.0/18.4</b>	<b>鶏肉のグリル 胡麻ソースがけ</b> 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート <b>612/3.0/23.2</b>	<b>カラスカレイの ムニエル</b> 落の香和え ご飯 味噌汁 デザート <b>612/3.0/20.9</b>	<b>牛肉とピーマンの 細切り炒め</b> しる菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 デザート <b>589/3.0/25.1</b>	<b>鯖の漬け焼き</b> ほうれん草の和え物 ご飯 スープ デザート <b>562/3.0/22.8</b>
	日替B	<b>五目そば</b> ブロッコリーの粒マスタード和え 菜飯 デザート <b>580/3.0/19.9</b>	<b>山菜ピラフ</b> 青梗菜の煮浸し スープ デザート <b>590/3.1/17.7</b>	<b>梅とささ身の 和風スパゲティ</b> 大学芋 ふりかけご飯 スープ デザート <b>574/3.0/22.4</b>	<b>明太高菜丼</b> 切干大根の煮物 味噌汁 デザート <b>622/3.2/19.2</b>	<b>ワンタン麺</b> 落の香和え ご飯 デザート <b>592/3.2/19.8</b>	<b>カレーうどん</b> しる菜のピーナッツ和え ご飯 デザート <b>632/3.0/24.6</b>	<b>あんかけチャーハン</b> ほうれん草の和え物 スープ デザート <b>631/3.1/19.7</b>
夕食	日替A	<b>鱈の揚げおろし煮</b> 茶碗蒸し れんこんのおかか和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート <b>710/3.0/26.2</b>	<b>鯛のホイル包み</b> 茄子にしん 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>678/3.0/32.4</b>	<b>丸あじの姿焼き</b> 春雨と小柱の炒め物 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>712/3.0/26.9</b>	<b>銀鮭の ちゃんちゃん焼き</b> 冬瓜のカニカマあんかけ 野菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート <b>724/2.9/23.4</b>	<b>かんぱちの煮付け</b> 卯の花 おくらとえのきの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート <b>667/3.0/34.7</b>	<b>すずきの幽庵焼き</b> 牛肉とじゃが芋のスパイス炒め 白菜と大葉のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>673/2.9/32.7</b>	<b>平目のレモン蒸し</b> しらすとスナップエンドウのガーリック炒め 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>675/3.0/29.7</b>
	日替B	<b>豚肉の味噌漬け焼き</b> 茶碗蒸し れんこんのおかか和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート <b>680/3.1/25.1</b>	<b>★鶏の二色から揚げ (塩・カレー)</b> 茄子にしん 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>705/3.0/33.3</b>	<b>牛肉と焼き豆腐の すき煮</b> 春雨と小柱の炒め物 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>684/3.0/28.0</b>	<b>豚肉とイカの 中華炒め</b> 冬瓜のカニカマあんかけ 野菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート <b>688/3.1/25.2</b>	<b>水炊き鍋</b> 卯の花 おくらとえのきの和え物 赤飯 漬物 デザート <b>689/3.0/39.6</b>	<b>豚肉と煮卵の甘辛煮</b> 牛肉とじゃが芋のスパイス炒め 白菜と大葉のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>700/3.1/32.2</b>	<b>牛肉の ミルフィーユカツ</b> しらすとスナップエンドウのガーリック炒め 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>726/3.2/31.6</b>

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22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