



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14日(月)～10月20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。

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	<b>ちゃんこ風味噌汁</b> お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 462/2.8/23.5	<b>赤魚の照り煮</b> トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492/3.0/19.7	<b>さつま揚げと野菜の 玉子とじ</b> もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 496/2.8/16.3	<b>目玉焼きと 野菜炒め</b> 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/14.6	<b>茶粥</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/15.8	<b>いわしの梅煮</b> ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/18.2	<b>高野豆腐の 炊き合わせ</b> 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/18.2
	洋食	<b>スクランブルエッグ</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート 502/3.0/19.8	<b>海老マヨと 野菜のソテー</b> トマトサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/13.6	<b>ホットドック</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 510/3.0/18.6	<b>鱈のカレーグリル</b> 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/21.4	<b>ほうれん草とベーコン のクリーム煮</b> 枝豆サラダ パン ミルク デザート 532/3.3/22.0	<b>小倉トースト</b> チャウダースープ ミルク デザート 502/3.0/15.6	<b>スパニッシュオムレツ</b> 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 498/3.0/22.5
昼食	日替A	<b>鯖の塩焼き</b> いんげんとコーンのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 623/3.0/24.1	<b>コロッケ盛り合わせ</b> キャベツのさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 592/2.9/15.1	<b>カラスカレイの アーモンド焼き</b> ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 663/3.0/24.3	<b>ホイコーロー(豚肉と キャベツの味噌炒め)</b> 里芋の煮物 ご飯 スープ デザート 642/3.0/16.4	<b>つばすの梅しそ焼き</b> れんこんの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/22.1	<b>牛肉の時雨煮</b> 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 589/3.0/20.2	<b>ほっけの照り焼き</b> ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/19.5
	日替B	<b>ピビンバ丼</b> いんげんとコーンのごまだれ和え 味噌汁 デザート 580/3.0/22.3	<b>★鶏南蛮茶そば</b> キャベツのさっぱり和え ふりかけご飯 デザート 590/3.1/19.3	<b>柚子おぼろ昆布 うどん</b> ごぼうサラダ ゆかりご飯 デザート 574/3.0/15.1	<b>★コーンと イカ明太ピラフ</b> 里芋の煮物 スープ デザート 632/3.2/16.5	<b>他人丼</b> れんこんの土佐煮 味噌汁 デザート 603/3.2/19.4	<b>しらすと大葉の 混ぜ寿司</b> 長芋のなめ茸和え 味噌汁 デザート 632/3.0/15.5	<b>塩焼きそば</b> ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 591/3.1/22.9
夕食	日替A	<b>ぶり大根</b> きのこと平天のバター醤油炒め 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672/3.0/36.8	<b>鯖の塩麴焼き</b> 南瓜のオランダ煮 ゆでスナップエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.0/22.6	<b>銀鮭のムニエル タルタルソース添え</b> パプリカとツナの炒め物 オクラと貝柱の和え物 ご飯 スープ 漬物 デザート 684/3.0/41.0	<b>すずきと野菜の 天ぷら</b> 焼きビーフン さつま芋とくるみのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724/2.9/28.3	<b>さんまの塩焼き</b> 厚揚げの炊き合わせ 春菊とたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678/3.0/31.6	<b>平目の ハーブソルト焼き</b> 鶏肉とひじきの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.0/35.2	<b>鯛の酒蒸し</b> ニラ玉炒め 白菜とカニカマのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.0/33.3
	日替B	<b>チキンステーキ グリル野菜添え</b> きのこと平天のバター醤油炒め 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696/3.1/31.8	<b>牛肉のアスパラ巻き</b> 南瓜のオランダ煮 ゆでスナップエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715/3.0/26.6	<b>豚肉ときのこの 豆乳煮</b> パプリカとツナの炒め物 オクラと貝柱の和え物 ご飯 スープ 漬物 デザート 715/3.0/42.7	<b>鶏肉のホイル包み</b> 焼きビーフン さつま芋とくるみのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688/3.1/31.5	<b>野菜たっぷり メンチカツ</b> 厚揚げの炊き合わせ 春菊とたくあんの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675/3.0/28.6	<b>豚肉と温野菜の チーズソースがけ</b> 鶏肉とひじきの煮物 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715/3.0/27.4	<b>和風チキン竜田</b> ニラ玉炒め 白菜とカニカマのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705/3.2/36.3

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8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