



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

11月4日(月)~11月10日(日)

		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	和食	竹輪と枝豆の 玉子とじ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482/2.8/18.1	ロールキャベツの 旨煮  いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/3.0/12.0	赤魚の漬け焼き めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466/2.8/18.9	貝柱と野菜の炒め物 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/15.2	焼きししゃもと 焼きたらこ 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459/3.0/16.6	千草玉子 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/22.6	高菜粥  お葱葉盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/15.3
	洋食	魚介のクリーム煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 522/3.0/29.2	ミートボールと野菜の ケチャップ炒め いんげんのサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/17.0	サンドイッチ (ハムチーズ・玉子) 具沢山ポトフ ミルク デザート 510/3.0/20.5	目玉焼きとウインナー 大根サラダ パン ミルク デザート 512/2.9/22.1	ミニグラタンと 野菜のソテー 青梗菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 521/3.3/16.7	ツナマヨチーズ トースト  具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 532/3.3/17.1	野菜オムレツ シーザーサラダ パン ミルク デザート 498/3.0/19.2
昼食	日替A	豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 623/3.0/17.3	さばの味噌煮  ピリ辛胡瓜 ご飯 すまし汁 デザート 636/3.0/22.0	照り焼きチキン れんこんの金平 ご飯 味噌汁 デザート 630/3.0/24.9	つばすの山椒煮 もやしのナムル ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/22.6	ピーマンの肉詰め  キャベツの柚子和え ご飯 スープ デザート 612/3.0/18.7	あじの梅しそ焼き 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 589/3.0/21.9	豚キムチ炒め 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 562/3.0/15.8
	日替B	ハヤシライス ごぼうサラダ 福神漬け デザート 580/3.0/19.6	けんちんそば ピリ辛胡瓜 菜飯 デザート 574/3.0/19.7	柚子風味混ぜ寿司 れんこんの金平 味噌汁 デザート 594/3.0/16.7	牛丼  もやしのナムル 味噌汁 デザート 622/3.2/19.7	★ベーコンとしめじの アラビアータ キャベツの柚子和え ふりかけご飯 スープ デザート 592/3.2/19.5	五日チャーハン 春雨サラダ スープ デザート 632/3.0/18.7	野菜たっぷり 塩ラーメン 南瓜の煮物 ご飯 デザート 631/3.1/18.1
夕食	日替A	銀鮭の塩焼き 冬瓜と生麩の炊き合わせ ゆでスナックエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.0/25.2	鱈の木の芽味噌焼き かぶと豚肉の炒め物 豆サラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712/3.0/32.8	ぶりの煮付け 牛すじとこんにゃくの土手煮 野菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712/3.0/32.2	海老フライ  茄子のそぼろ煮 オクラのとろろかけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724/2.9/17.6	鯛のムニエル バター醤油ソース 鶏肉と切り干し大根の煮物 しる菜と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667/3.0/37.2	すずきの竜田揚げ 筍とイカの炒め物 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673/2.9/31.2	かんぱちの酒蒸し  里芋の唐揚げ 小松菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675/3.0/25.4
	日替B	鶏肉と野菜の天ぷら 冬瓜と生麩の炊き合わせ ゆでスナックエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680/3.1/25.1	肉じゃがコロケ かぶと豚肉の炒め物 豆サラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684/3.0/27.3	蒸し豚と温野菜の すだちポン酢 牛すじとこんにゃくの土手煮 野菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684/3.0/22.8	鶏肉の葱塩焼き 茄子のそぼろ煮 オクラのとろろかけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688/3.1/32.2	牛肉と野菜の オイスター炒め 鶏肉と切り干し大根の煮物 しる菜と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688/3.1/29.3	豚肉と厚揚げの さっぱり煮 筍とイカの炒め物 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700/3.1/28.1	おでん(鍋) 里芋の唐揚げ 小松菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686/3.2/33.5

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29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