



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11日(月)～11月17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。

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	和食	<b>ごぼ天と野菜の旨煮</b> 胡瓜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/3.0/14.8	<b>具沢山 いわしのつみれ汁</b> 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482/3.0/18.1	<b>鶏肉と野菜の カレー炒め</b> 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466/2.8/13.4	<b>小柱と三つ葉の 玉子とじ</b> トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/13.9	<b>おにぎり (たらこ・梅)</b> お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/19.1	<b>赤魚の漬け焼き</b> ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/22.3	<b>目玉焼きと野菜炒め</b> ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/15.0
	洋食	<b>カニカマ入り スクランブルエッグ</b> 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/19.9	<b>ウインナーの 粒マスタード炒め</b> コーンサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/19.1	<b>ロールパンサンド (玉子・ハムチーズ)</b> 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 510/3.0/19.2	<b>ベーコンとじゃが芋の マヨ焼き</b> トマトサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/20.2	<b>ミートボールと野菜の コンソメ煮</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 532/3.3/22.3	<b>マカロニ入り ミネストローネ</b> ブロッコリーのピーナッツ和え パン ミルク デザート 510/3.0/18.9	<b>小倉トースト</b> 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 498/3.0/18.5
昼食	日替A	<b>白身魚のフライ</b> 白菜のゆかり和え ご飯 スープ デザート 592/2.9/18.0	<b>鶏肉の治部煮</b> 落とたくあん和え物 ご飯 味噌汁 デザート 592/2.9/23.8	<b>鯖の煮付け</b> しる菜のナムル ご飯 スープ デザート 623/3.0/22.1	<b>牛肉の甘辛炒め</b> オクラのごま和え ご飯 味噌汁 デザート 602/3.0/15.1	<b>カラスカレイの 竜田揚げ</b> きのこぼん酢 ご飯 スープ デザート 612/3.0/21.7	<b>豚肉のニラ玉炒め</b> 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 589/3.0/22.0	<b>つばすの生姜煮</b> いんげんのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 562/3.0/22.0
	日替B	<b>★あさりと枝豆の ピラフ</b> 白菜のゆかり和え スープ デザート 502/3.1/16.1	<b>他人丼</b> 落とたくあん和え物 味噌汁 デザート 590/3.1/25.5	<b>ミートソース スパゲティ</b> しる菜のナムル ふりかけご飯 スープ デザート 580/3.0/25.5	<b>稲庭うどん</b> オクラのごま和え 菜飯 デザート 585/3.0/29.8	<b>角煮チャーハン</b> きのこぼん酢 スープ デザート 592/3.2/18.9	<b>にしんそば</b> 竹輪の磯辺揚げ ゆかりご飯 デザート 632/3.0/35.4	<b>昔ながらの中華そば</b> いんげんのツナマヨ和え ご飯 デザート 631/3.1/19.6
夕食	日替A	<b>鯛の塩焼き</b> さつま芋の甘煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703/3.0/29.9	<b>ハモと秋野菜の 天ぷら</b> 小松菜とさつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720/3.0/20.4	<b>かんぱちの柚香蒸し</b> ごぼうと牛肉の金平 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712/3.0/32.9	<b>ぶりの照り焼き</b> キャベツとイカの炒め物 刺身こんにゃくの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 695/2.9/28.6	<b>平目のホイル包み</b> 揚げ春巻き ほうれん草とカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667/3.0/29.3	<b>秋鮭の栗入り クリームシチュー</b> 青梗菜とベーコンのソテー パプリカのマリネ ご飯 スープ 漬物 デザート 673/2.9/35.3	<b>海鮮カルパッチョ</b> 人参しりしり 短冊長芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675/3.0/34.4
	日替B	<b>鶏肉ときのこの 味噌バター炒め</b> さつま芋の甘煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 696/3.1/27.2	<b>牛肉豆腐</b> 小松菜とさつま揚げの煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.1/31.4	<b>豚肉の黒胡椒焼き</b> ごぼうと牛肉の金平 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.0/37.7	<b>鶏肉と帆立の ちゃんこ鍋</b> キャベツとイカの炒め物 刺身こんにゃくの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702/3.1/27.7	<b>牛肉の柳川煮</b> 揚げ春巻き ほうれん草とカニカマの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699/3.0/22.9	<b>鶏肉の チーズパン粉焼き</b> 青梗菜とベーコンのソテー パプリカのマリネ ご飯 スープ 漬物 デザート 700/3.1/29.0	<b>豚肉の野菜巻き 和風ソース</b> 人参しりしり 短冊長芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726/3.2/27.7

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 11月5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