



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

12月2日(月)～12月8日(日)

		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝食	和食	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482/2.8/19.1	小柱と三つ葉の玉子とじ めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/3.0/18.2	具沢山けんちん汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 466/2.8/15.0	筑前煮 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/14.6	チーズ入りだし巻き玉子 蒟の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462/3.0/16.7	カニカマと野菜の玉子炒め ブロッコリーの土佐和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/19.9	豆腐のふわふわ寄せと野菜の炊き合わせ しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/14.0
	洋食	スクランブルエッグ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522/2.8/19.9	ホットサンド(明太チーズ) 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 504/2.8/23.3	目玉焼きとじゃがバター キャベツのピーナッツ和え パン ミルク デザート 510/3.0/19.4	ウインナーときのこのソテー トマトサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/19.8	小倉トースト 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 512/3.3/21.9	ロースハムとハッシュドポテト ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 510/2.9/19.4	海老と野菜のソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 532/3.3/22.3
昼食	日替A	鯖の味噌煮 もやしの紫蘇和え ご飯 すまし汁 デザート 612/3.0/24.2	豚肉の生姜焼き きのこぼん酢 ご飯 スープ デザート 592/2.9/25.9	つばすの煮付け 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 562/3.0/21.7	牛肉とピーマンの細切り炒め ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/24.0	ほっけの漬け焼き ピリ辛胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/20.5	鶏肉のくわ焼き 人参の金平 ご飯 スープ デザート 589/3.1/22.2	カラスカレイのアーモンド焼き ピクルス ご飯 スープ デザート 562/3.0/24.3
	日替B	五目にゆうめん もやしの紫蘇和え ふりかけご飯 デザート 592/3.2/19.0	五日チャーハン きのこぼん酢 スープ デザート 590/3.1/27.4	ヒレカツとじ丼 小松菜のお浸し 味噌汁 デザート 621/3.1/21.0	イカ天うどん ひじきの煮物 菜飯 デザート 622/3.2/21.7	とんこつラーメン ピリ辛胡瓜 ご飯 デザート 622/3.2/21.0	シーフードドリア 人参の金平 スープ デザート 632/3.0/18.3	★焼きたて!!ロールパンサンド(サーモンフライ・ハムチーズ) ピクルス スープ デザート 621/3.1/19.2
夕食	日替A	サーモンといくらの親子丼(別盛) ほうれん草とベーコンのソテー 胡麻豆腐 味噌汁 漬物 デザート 680/3.0/33.9	かんぱちのあられ揚げ 南瓜と生麩の煮物 わけぎとイカのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678/3.3/30.5	ぶりの塩焼き かぶと豚バラの煮物 長芋の梅肉かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.0/34.3	まぐろのお造り2種盛り合わせ 牛すじの白味噌煮 ピーマンのおかか和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724/2.9/35.4	鯛の照り煮 春菊と京揚げの煮浸し 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667/3.0/34.1	平目のハーブソルト焼き アスパラの炒め物 南瓜とクルミのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 673/3.4/27.5	★かわはぎと蕪の酒蒸し 生麩と里芋の田楽 スナップエンドウの山葵マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675/3.0/32.6
	日替B	手作りメンチカツ ほうれん草とベーコンのソテー 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.2/32.1	鶏肉の黒胡椒焼き温玉ソース 南瓜と生麩の煮物 わけぎとイカのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705/3.3/38.4	プルコギ(韓国風牛肉炒め) かぶと豚バラの煮物 長芋の梅肉かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712/3.0/32.2	豚しゃぶと温野菜の胡麻ダレ 牛すじの白味噌煮 ピーマンのおかか和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688/3.1/23.3	鶏肉の天ぷらと野菜のかき揚げ 春菊と京揚げの煮浸し 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 709/3.0/34.2	牛ヒレステーキ アスパラの炒め物 南瓜とクルミのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 700/3.2/27.2	豚肉と野菜のちゃんこ鍋 生麩と里芋の田楽 スナップエンドウの山葵マヨ和え ご飯 漬物 デザート 726/3.2/30.9

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 11月26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