



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6日(月)～10月12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。

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	和食	湯豆腐(白身魚入り) ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 432/2.4/17.5	いわしつみれの旨煮 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 430/2.2/14.3	さつま揚げと野菜の炊き合わせ 胡瓜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 389/2.8/11.5	おにぎり(おかか・鮭) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 422/2.5/15.3	竹輪と枝豆の玉子とじ 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 452/2.0/16.7	カニカマと野菜の卵炒め いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483/2.3/13.5	ごぼ天の煮物 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 401/2.6/13.2
	洋食	サンドイッチ(ハムレタス・玉子) 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 567/2.4/22.9	肉団子と野菜のケチャップ炒め グリーンサラダ パン ミルク デザート 503/2.1/18.6	スクランブルエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 460/1.4/18.8	ミニハンバーグと温野菜 小松菜のソテー パン ミルク デザート 566/2.5/22.3	ホットケーキ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 581/1.8/16.5	マカロニ入りミネストローネ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 476/2.1/16.9	鱈のタルタル焼き 野菜炒め パン ミルク デザート 583/2.3/22.4
昼食	日替A	カラスカレイのバジル焼き ちくわの磯辺揚げ ご飯 スープ デザート 524/2.5/27.2	豚肉のニラ玉炒め レンコンの金平 ご飯 味噌汁 デザート  687/1.6/23.5	ホッケの干物 レタスとみかんのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 518/2.9/23.1	鶏肉のちゃんちゃん焼き さつま芋の田舎煮 ご飯 すまし汁 デザート 525/2.4/23.1	★めばるの梅煮 オクラの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 482/2.0/20.4	牛肉のおろし煮 白菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 523/2.3/19.5	あじの南蛮漬け 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 603/2.0/23.0
	日替B	ビビンバ丼 ちくわの磯辺揚げ スープ デザート 608/2.4/26.3	梅わかめうどん レンコンの金平 ゆかりご飯 デザート  635/2.9/15.3	お好み焼き(海老・イカ入り)  レタスとみかんのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 644/3.0/21.8	塩焼そば  さつま芋の田舎煮 ご飯 すまし汁 デザート 664/2.7/23.1	かき揚げ丼 オクラの和え物 すまし汁 デザート 574/2.0/17.1	担々麺 白菜の和え物 ご飯 デザート 522/2.6/15.3	焼肉チャーハン 春雨サラダ 味噌汁 デザート 646/2.3/17.5
夕食	日替A	鯛の塩麴焼き 里芋とイカの炊き合わせ めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 594/3.1/29.9	うなぎ三色丼 ★アスパラとあさりのソテー ほうれん草のすだち和え 味噌汁 漬物 デザート 652/2.7/29.7	鱈の酒蒸し和風あんかけ 焼き厚揚げ 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 629/2.6/32.3	かんぱちの幽庵焼き 茄子の天ぷら ★はたけ菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 554/2.8/27.2	銀鮭の漬け焼き 南瓜の洋風煮 もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 568/2.7/25.7	まぐろのんにく醤油焼き キャベツと小柱の炒め物 小松菜と揚げの煮浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 575/2.6/32.8	ぶり大根  青梗菜とコーンのソテー 中華くらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 612/2.5/25.8
	日替B	牛肉の五目炒め 里芋とイカの炊き合わせ めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.3/24.6	鶏肉のすき煮 ★アスパラとあさりのソテー ほうれん草のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/2.9/33.3	茶美豚の黒胡椒焼き 焼き厚揚げ 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.6/37.7	牛肉と煮玉子の旨煮 茄子の天ぷら ★はたけ菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 614/2.9/23.4	鶏肉のグリルデミグラスソース添え 南瓜の洋風煮 もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 754/3.3/32.7	豚肉の角煮  キャベツと小柱の炒め物 小松菜と揚げの煮浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 753/3.0/36.5	鶏肉と野菜の天ぷら 青梗菜とコーンのソテー 中華くらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 624/2.4/23.5

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 9月30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