



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!

パストラール尼崎

9月29日(月)～10月5日(日)

		29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食	和食	巢ごもり卵 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 580/2.2/18.6	鶏肉と根菜の煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 405/2.3/12.9	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 387/2.4/17.0	ロールキャベツの旨煮 インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/2.1/12.4	赤魚の照り焼き しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 415/2.4/16.1	厚揚げと小松菜の玉子炒め じゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 531/2.8/17.8	焼きししゃもと煮奴 胡瓜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 420/1.6/14.9
	洋食	チキンナゲットと野菜ソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 545/1.5/19.4	ロールパンサンド(玉子・ポテサラ) 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 521/2.5/18.5	具沢山ポトフ コールスローサラダ パン ミルク デザート 593/2.2/21.0	ハムエッグ インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 520/2.5/24.2	ミートボールと野菜のトマト煮 豆サラダ パン ミルク デザート 505/2.2/23.1	チーズホットドッグ 具沢山クリームスープ ミルク デザート 509/2.5/18.3	ツナコーンオムレツ 和風サラダ パン ミルク デザート 496/2.3/20.4
昼食	日替A	チンジャオロース 春巻き ご飯 スープ デザート 627/2.6/19.9	ホッケの塩焼き 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 433/1.1/18.4	とん平焼き オクラの青じそ和え ご飯 味噌汁 デザート 628/2.9/21.0	カラスカレイの煮付け ブロッコリーのカニカママヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 513/1.4/23.6	鶏肉のポン酢炒め 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 553/2.0/24.7	サーモンフライ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 639/1.9/22.6	鶏肉の胡麻味噌焼き 蒟の香和え ご飯 すまし汁 デザート 471/3.1/22.9
	日替B	帆立とスナッパのペペロンチーノ 春巻き ふりかけご飯 スープ デザート 693/2.6/25.9	カレーピラフ 山菜ナムル 味噌汁 デザート 535/1.9/17.3	けんちんうどん オクラの青じそ和え ゆかりご飯 デザート 670/2.6/22.1	高菜しらす丼 ブロッコリーのカニカママヨ和え 味噌汁 デザート 448/2.7/23.0	皿うどん 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 627/2.7/21.1	たらこレタスチャーハン ごぼうサラダ スープ デザート 544/1.8/17.4	きのこあんかけそば 蒟の香和え 菜飯 デザート 572/2.6/15.0
夕食	日替A	丸あじの姿焼き ほうれん草のバターソテー 焼き茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 610/2.7/25.2	かんぱちの酒粕漬け焼き ピーマンのじゃこ炒め トマトマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 557/2.7/31.4	鯛のハーブグリル さつま芋の蜜煮 ゴーヤとツナのサラダ 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 681/3.0/30.6	海老フライ アスパラとイカのソテー 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 745/3.2/37.2	ぶりの甘辛煮(身・かま) 里芋の唐揚げ ★うまい菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 654/3.4/31.0	かつおのたたき キャベツのそぼろ炒め 春菊と平天のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 597/3.2/28.1	鰯の木賊焼き ズッキーニと小海老のバター醤油 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 610/3.0/32.9
	日替B	和風煮込みハンバーグ ほうれん草のバターソテー 焼き茄子と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716/2.6/26.7	豚肉のミルフィーユカツ ピーマンのじゃこ炒め トマトマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705/3.2/22.8	牛肉のアスパラ巻き さつま芋の蜜煮 ゴーヤとツナのサラダ 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 687/2.9/30.1	鶏肉と厚揚げの生姜煮 アスパラとイカのソテー 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 733/3.5/33.7	牛肉と野菜のスタミナ炒め 里芋の唐揚げ ★うまい菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 648/3.2/29.2	鶏肉とマカロニのグラタン キャベツのそぼろ炒め 春菊と平天のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 745/3.0/33.6	★蒸し豚と白菜の柚子胡麻だれ ズッキーニと小海老のバター醤油 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 762/3.3/26.6

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23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