



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10日(月)～11月16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。

		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	和食	ごぼ天と野菜の旨煮 もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 408/2.3/13.6	葱入りだし巻き玉子 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 541/2.2/17.7	赤魚の照り焼き 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 453/2.2/15.2	カニカマ入り雑炊 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 355/1.9/15.1	貝柱と野菜の炒め物 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 417/2.3/16.7	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 458/2.3/21.1	目玉焼きと粉ふき芋 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467/2.3/15.9
	洋食	サンドイッチ(ハムチーズ・玉子) オニオンスープ ミルク デザート 506/2.1/19.1	チキンナゲットと野菜ソテー トマトサラダ パン ミルク デザート 495/1.3/18.0	シュガーバタートースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 479/1.8/13.5	ミートボールと野菜のコンソメ煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 511/2.1/21.3	鱈のカレー焼き 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 504/2.7/22.5	野菜スクランブルエッグ 豆サラダ パン ミルク デザート 543/2.5/21.1	南瓜と海老のコーンクリーム煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 534/1.9/14.6
昼食	日替A	コロッケ盛り合わせ 青梗菜のナムル ご飯 スープ デザート 564/2.8/13.6	ホッケの干物 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 520/2.3/22.3	豚肉のみぞれ煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 581/2.4/20.2	アジフライ 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 625/2.4/24.4	鶏肉の生姜焼き ブロッコリーとりんごのサラダ ご飯 すまし汁 デザート 625/2.2/25.5	カラスカレイの明太マヨ焼き 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 469/2.2/23.3	牛肉のニラもやし炒め きのこのすだち和え ご飯 味噌汁 デザート 625/2.7/16.8
	日替B	ベーコンとしめじのアラビアータ 青梗菜のナムル ふりかけご飯 スープ デザート 648/2.7/20.1	あさりと枝豆のピラフ 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 507/2.5/20.0	稲庭うどん いんげんの和え物 菜飯 デザート 453/3.1/12.4	散らし寿司 五目煮豆 味噌汁 デザート 467/2.7/13.4	かき玉にゆうめん ブロッコリーとりんごのサラダ ゆかりご飯 デザート 595/2.6/18.9	焼き鳥丼 山菜ナムル 味噌汁 デザート 553/2.8/24.3	昔ながらの中華そば きのこのすだち和え ご飯 デザート 676/2.2/25.8
夕食	日替A	鯛のムニエル バター醤油ソース 平天とひじきの煮物 オクラととろろの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706/3.5/31.4	鰻と野菜の天ぷら キャベツとツナのソテー 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 661/2.4/24.6	鰯の粕漬け焼き アスパラと小柱の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 624/3.2/34.1	秋鮭の栗入りクリームシチュー 信田巻きの炊き合わせ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 漬物 デザート 685/2.2/32.7	ぶりの塩焼き 揚げ茄子の煮浸し 胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 581/2.3/24.5	かんぱちの柚香蒸し ズッキーニとベーコンのソテー 春雨の華風和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 540/2.3/26.1	海鮮カルパッチョ 冬瓜の和風あんかけ 春菊のお浸し ご飯 スープ 漬物 デザート 535/1.9/30.0
	日替B	豚肉と海鮮の八宝菜 平天とひじきの煮物 オクラととろろの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 544/2.6/30.1	★鶏肉と野菜のとんこつ鍋 キャベツとツナのソテー 刺身こんにゃくの酢味噌和え ご飯 漬物 デザート 643/3.0/27.4	牛肉と焼き豆腐の玉子とじ アスパラと小柱の炒め物 しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 650/3.1/36.2	鶏肉ときのこの味噌バター炒め 信田巻きの炊き合わせ ほうれん草のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679/2.9/31.0	豚肉のアスパラ巻き 揚げ茄子の煮浸し 胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 524/2.8/26.2	牛肉の朴葉味噌焼き ズッキーニとベーコンのソテー 春雨の華風和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 704/2.5/26.1	鶏肉のチーズパン粉焼き 冬瓜の和風あんかけ 春菊のお浸し ご飯 スープ 漬物 デザート 650/2.9/30.9

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4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