



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19日(月)～10月25日(日)

		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝食	和食	筑前煮 ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 389/2.0/11.2	だし巻き玉子 しろ菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 453/2.2/14.6	豆腐のふわふわ寄せ 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 372/2.3/14.8	赤魚の甘辛煮 落の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 428/2.4/13.6	貝柱と野菜の炒め物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 504/2.0/14.2	玉子粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 538/2.4/19.4	具沢山いわしのつみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 420/2.3/18.0
	洋食	厚切りハムと野菜ソテー 大根サラダ パン ミルク デザート 450/2.0/16.7	フレンチトースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 549/2.3/20.2	目玉焼きとじゃがバター 海藻サラダ パン ミルク デザート 500/1.6/19.1	チキンナゲットと温野菜 枝豆サラダ パン ミルク デザート 465/1.9/14.8	鶏そぼろオムレツ いんげんのソテー パン ミルク デザート 466/2.3/22.0	ピザトースト コーンスープ ミルク デザート 531/2.2/28.1	ロールキャベツのコンソメ煮 野菜サラダ パン ミルク デザート 507/2.2/17.7
昼食	日替 A	あじの開き ごぼうの炒り煮 ご飯 味噌汁 デザート 580/2.5/19.8	鶏肉の竜田揚げ 白菜と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 507/1.8/19.2	カレイのムニエル トマトソースがけ パプリカのマリネ ご飯 スープ デザート 450/2.2/20.1	牛肉の旨塩炒め 長芋短冊 ご飯 味噌汁 デザート 534/1.3/13.3	エビチリ 里芋の煮っころがし ご飯 スープ デザート 559/1.5/20.9	豚肉の時雨煮 サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 550/1.3/29.4	めばるの煮付け うまい菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 482/2.3/20.7
	日替 B	明太とろろ丼 ごぼうの炒り煮 味噌汁 デザート 551/2.5/16.8	にしんそば 白菜と茗荷の和え物 菜飯 デザート 551/2.2/13.9	カニカマレタス チャーハン パプリカのマリネ スープ デザート 468/3.0/15.5	★茸の炊き込みごはん と山菜うどん 長芋短冊 デザート 574/3.1/23.6	しらすと高菜のピラフ 里芋の煮っころがし スープ デザート 418/2.4/13.8	カルボナーラ スパゲティ サイコロサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 610/2.2/25.1	中華丼 うまい菜のお浸し 味噌汁 デザート 409/2.5/12.4
夕食	日替 A	すずきのあられ揚げ 野菜のグリル 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 648/2.9/24.8	松花堂 10月12日(月)に 掲示致します。 	海鮮寄せ鍋 チヂミ ほうれん草の錦糸和え ご飯 漬物 デザート 738/3.5/32.1	鰯のみぞれ煮 ズッキーニとエリンギのソテー トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 666/2.6/24.3	かんぱちの塩焼き キャベツとイカの炒め物 胡瓜とささみの胡麻ドレ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 563/2.9/32.9	鯛の酒蒸し 冬瓜とさつま揚げの煮物 春菊の白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 595/3.4/34.0	ぶりの酒粕漬け焼き さつま芋の天ぷら オクラと小柱の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 615/3.4/32.7
	日替 B	和風煮込みハンバーグ 野菜のグリル 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 614/3.1/26.6		鶏肉のカシューナッツ炒め チヂミ ほうれん草の錦糸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 616/3.1/29.7	豚ヒレカツカレー ズッキーニとエリンギのソテー トマトと大葉のさっぱり和え 福神漬け デザート 749/3.0/26.5	牛肉のすき煮 キャベツとイカの炒め物 胡瓜とささみの胡麻ドレ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 610/3.1/32.0	酢豚 冬瓜とさつま揚げの煮物 春菊の白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.4/27.2	鶏肉と海老のホイル包み さつま芋の天ぷら オクラと小柱の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 629/3.2/29.7

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 10月14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