



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12日(月)～10月18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。

		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	和食	野菜雑炊 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 325/2.4/12.8	高野豆腐の炊き合わせ もやしのかかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 390/1.1/10.2	赤魚の生姜煮 オクラのドレ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 411/1.2/17.4	鶏肉の高菜炒め 海藻の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 414/2.7/12.9	いわしのかつお煮 インゲンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 381/1.7/15.5	ちゃんこ風味噌汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 540/2.2/15.1	巣ごもり卵 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 444/2.6/14.3
	洋食	ミニグラタンとミートボール イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512/1.9/21.7	ホットサンド 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 441/1.9/19.4	野菜オムレツ オクラサラダ パン ミルク デザート 528/1.7/19.9	豚肉と大豆のトマト煮 海藻サラダ パン ミルク デザート 458/2.3/15.1	ほうれん草とベーコンの玉子炒め いんげんサラダ パン ミルク デザート 474/1.7/22.4	小倉トースト 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 539/2.3/15.1	鱈のチーズ焼き 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 457/1.9/22.6
昼食	日替 A	豚肉と玉子のチリソース炒め 長芋の梅肉和え ご飯 味噌汁 デザート 587/2.1/18.5	鯖の味噌煮 ピリ辛胡瓜 ご飯 すまし汁 デザート 558/2.2/22.7	牛肉とピーマンの細切り炒め 落のおかか和え ご飯 スープ デザート 499/1.7/19.7	ホッケの漬け焼き 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 464/2.5/21.2	鶏肉のくわ焼き 白菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 デザート 579/2.0/25.2	めばるの梅煮 ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 423/2.1/22.1	麻婆豆腐 れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 662/1.6/21.8
	日替 B	おぼろ昆布そば 長芋の梅肉和え 桜エビの混ぜご飯 デザート 622/2.4/12.2	エビピラフ ピリ辛胡瓜 すまし汁 デザート 411/1.9/19.4	のっぺうどん 落のおかか和え ゆかりご飯 デザート 575/1.6/15.6	★だし巻き玉子丼 そぼろあんかけ 春菊のお浸し 味噌汁 デザート 602/2.4/22.4	野菜たっぷり 醤油ラーメン 白菜のなめ茸和え ご飯 デザート 597/2.3/20.4	助六寿司 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 766/2.0/29.5	ナポリタンスパゲティ れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 607/1.3/19.6
夕食	日替 A	すずきのレモンパン粉焼き パプリカとツナの炒め物 きのこぼん酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 622/2.7/28.5	鯛の荒煮(身・カマ) 茶碗蒸し しろ菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 666/3.1/29.3	銀鮭のホイル焼き 小柱と春雨の炒め物 しらすおろし ご飯 すまし汁 漬物 デザート 600/1.7/28.2	かんぱちの山椒煮 アスパラとささ身の炒め物 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 617/3.3/25.6	ぶりの照り焼き 焼き茄子の生姜あん いかオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 564/2.6/34.3	鱈の西京焼き 南瓜のいとこ煮 うまい菜とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 614/3.4/24.9	海鮮八宝菜 卵の花 トマトの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667/3.3/30.0
	日替 B	ビーフシチュー パプリカとツナの炒め物 きのこぼん酢 ご飯 漬物 デザート 747/3.3/23.0	鶏肉の二色揚げ(塩・カレー) 茶碗蒸し しろ菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 776/3.3/30.5	豚肉のオイスター煮込み 小柱と春雨の炒め物 しらすおろし ご飯 すまし汁 漬物 デザート 812/3.2/23.4	おでん アスパラとささ身の炒め物 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 646/2.7/28.5	豚肉のガーリック野菜炒め 焼き茄子の生姜あん いかオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 643/2.5/26.5	牛肉の野菜巻きフライ 南瓜のいとこ煮 うまい菜とカニカマの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724/2.3/29.4	鶏肉と帆立のクリーム煮 卵の花 トマトの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 526/2.6/22.3

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7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