



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
11月14日(月)～11月20日(日)

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	さつま揚げと野菜の炊き合わせ しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 496kcal / 3.7g	ささみとみつばの卵とじ 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 3.5g	焼きししゃもと笹かまぼこ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 3.4g	海老入り湯豆腐 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 515kcal / 3.4g	明太出し巻き卵 じゃが芋と野菜の旨煮 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal / 3.3g	厚揚げと野菜のそぼろ煮 玉ねぎとツナのマヨネーズ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 493kcal / 3.5g	茶粥 卵焼きと肉団子と和え物 味噌汁 漬物 デザート 4892kcal / 3.2g
	洋食	野菜オムレツ トマトソース しろ菜とコーンのバターソテー パン ミルク デザート 520kcal / 3.6g	ロールパンサンド 温野菜サラダ ミルク デザート 567kcal / 2.8g	目玉焼きとチキンナゲット ポークビーンズ パン ミルク デザート 523kcal / 3.0g	厚切りハムと厚切りベーコン チャウダースープ パン ミルク デザート 545kcal / 2.9g	ウインナーと野菜のカレー炒め たらこのマカロニサラダ パン ミルク デザート 511kcal / 3.2g	ツナチーズトースト コールスローサラダ ミルク デザート 498kcal / 2.9g	ミートボールと野菜のソテー デミグラスソース 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 532kcal / 2.6g
昼食	日替 A	八宝菜 焼売 ご飯 味噌汁 デザート 576kcal / 3.4g	駅弁 11月6日(日)に 掲示致します。 	牛肉のニラもやし炒め ブロッコリーとトマトの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 576kcal / 3.3g	かれいと若布の煮付け いんげんともやしの胡麻酢 ご飯 味噌汁 デザート 588kcal / 3.4g	豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 585kcal / 3.1g	つばすの塩焼き 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 529kcal / 3.3g	鶏肉のチリソース 南瓜とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 525kcal / 3.3g
	日替 B	ワンタン麺 青梗菜のナムル ご飯 デザート 532kcal / 3.4g		★うなぎとろろ丼 ブロッコリーとトマトの塩昆布和え 味噌汁 デザート 502kcal / 3.3g	★鶏肉のみぞれそば いんげんともやしの胡麻酢 ご飯 デザート 613kcal / 3.3g	きつねうどん 小松菜の煮浸し ご飯 デザート 577kcal / 3.2g	三色丼(鶏ミンチ・卵・青菜) 五目煮豆 味噌汁 デザート 504kcal / 3.4g	あんかけチャーハン 南瓜とりんごのサラダ 味噌汁 デザート 519kcal / 3.3g
夕食	日替 A	銀むつの柚庵焼き 高野豆腐の煮物 メさばと胡瓜の香和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 716kcal / 3.6g	まぐろのステーキ チャコールソース かぶらと椎茸の菊花あんかけ ほうれん草の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 693kcal / 3.4g	ぶりの有馬実山椒焼き 小芋と青唐の揚げだし 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.4g	すずきのムニエル 秋茄子の二色田楽 いかとおくらの山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal / 3.2g	鱧の竜田揚げ 五目あんかけ 京芋と京生麩の炊き合わせ 分葱とかつをのめた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 718kcal / 3.6g	★海鮮クリームシチュー アスパラときのこと鶏肉の炒め物 長芋のとんぶり and え ご飯 漬物 デザート 701kcal / 3.2g	銀鮭の山椒焼き 大根といかの煮物 刺身こんにやくの梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.3g
	日替 B	地鶏と野菜のホイル包み 高野豆腐の煮物 メさばと胡瓜の香和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703kcal / 3.5g	アゲ豚の味噌漬け焼き かぶらと椎茸の菊花あんかけ ほうれん草の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 729kcal / 3.7g	おでん 小芋と青唐の揚げだし 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal / 3.5g	牛ヒレステーキ 秋茄子の二色田楽 いかとおくらの山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 709kcal / 3.6g	赤鶏の葱塩焼き 京芋と京生麩の炊き合わせ 分葱とかつをのめた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 708kcal / 3.4g	黒豚のステーキ バルサミコソース 舞茸と海老の塩炒め 長芋のとんぶり and え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719kcal / 3.8g	牛肉のうどんすき鍋 大根といかの煮物 刺身こんにやくの梅肉がけ ご飯 漬物 デザート 719kcal / 3.2g

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 8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。
仕入れの都合により、メニューが変更となる場合があります。★マークは新メニューです。

心をこめて Smile & Speedy



ハーベスト株式会社