



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
12月4日(月)～12月10日(日)

		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	和食	茶粥  お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 485kcal /2.5g	千草玉子 いんげんのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /3.1g	ごぼ天の炊き合わせ 小松菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.2g	さんまのみりん干し 海藻のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 502kcal /3.3g	生姜天とさつま揚げ 盛り合わせ ブロッコリーのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /3.0g	にしんの甘露煮と 野菜の旨煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.2g	海苔入り 出し巻き卵 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.0g
	洋食	チーズオムレツ コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.2g	厚切りベーコンと 野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.5g	フレンチトースト きなこ風味 肉団子のコンソメ煮 ミルク デザート 521kcal /2.8g	ハムエッグと ポテトフライ 海藻サラダ パン ミルク デザート 529kcal /2.7g	ウインナーソーテと 野菜のタルタル焼き ポタージュスープ パン ミルク デザート 524kcal /3.2g	ホットケーキ  卵サラダ ミルク デザート 477kcal /2.8g	豚肉と大豆の トマト煮込み  グリーンサラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.4g
昼食	日替A	鯖の竜田揚げ かにかまとパブリカのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 529kcal /3.2g	鶏つくねの煮物 白菜の香物と和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /2.9g	ほっけの塩焼き 山菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.1g	豚肉のくわ焼き 茄子の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 585kcal /3.2g	とろあじの梅しそ焼 き 蒸し鶏と青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 577kcal /3.0g	キャベツと牛肉の 旨塩炒め ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 520kcal /3.2g	★カレイのグリル アーモンドソース トマトとアボカドの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 535kcal /3.2g
	日替B	ハヤシライス かにかまとパブリカのマリネ 福神漬け デザート 537kcal /3.1g	海鮮ソース焼きそば 白菜の香物と和え ご飯 味噌汁 デザート 587kcal /3.3g	味噌ラーメン 山菜のナムル ご飯 デザート  561kcal /3.2g	鯛出し茶漬け 茄子の煮物 デザート  593kcal /3.2g	月見そばと いなり寿司 蒸し鶏と青梗菜の和え物 デザート 575kcal /3.1g	鮭とコーンの チャーハン  ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 602kcal /3.3g	和風きのこ スパゲティ トマトとアボカドの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 517kcal /3.3g
夕食	日替A	銀むつの照り焼き 万願寺のちりめん山椒炒め しろ菜としいたけの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 647kcal /3.3g	平日と野菜の ホイル包み かぶと京揚げの炊き合わせ 長芋短冊とめかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.2g	ぶりの煮付け 冬瓜の菊花あんかけ 手作り豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.3g	すずきの漬け焼き さつまいもの田舎煮 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.3g	一本メニュー 海老天丼  若竹煮	いさきの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 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 654kcal /3.1g	鯖の幽庵焼き ふろふき大根 ほうれんそうのお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 695kcal /3.2g
	日替B	ハーブ鶏の クリームシチュー 万願寺のちりめん山椒炒め しろ菜としいたけの海苔和え ご飯 漬物 デザート 674kcal /3.4g	牛肉の柳川煮 かぶと京揚げの炊き合わせ 長芋短冊とめかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 731kcal /3.3g	黒豚と温野菜の チーズソース 冬瓜の菊花あんかけ 手作り豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal /3.5g	牛肉の野菜巻き さつまいもの田舎煮 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.3g	イカとイクラの 山葵醤油和え 味噌汁 漬物 デザート 718kcal /3.6g	ちゃんこ鍋 かぼちゃのいとこ煮 刺身こんにゃくの酢味噌和え ご飯 漬物 デザート 713kcal /3.6g	ヒレカツ ふろふき大根 ほうれんそうのお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715kcal /3.3g

食事予約票は 11月28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。
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