



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19日(月)～11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	飛龍頭の炊き合わせ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal / 2.5g	いわしのかつお煮 いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal / 3.1g	赤魚の漬け焼き 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.2g	さつま揚げの旨煮 もずくの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal / 3.3g	焼きししゃもと たらこ盛り合わせ 落の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal / 3.0g	五菜蒸しの煮物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.2g	海苔入り 出し巻き卵 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.0g
	洋食	ロールパンサンド 野菜のクリームスープ ミルク デザート 512kcal / 3.2g	スクランブルエッグと ハムソテー いんげんのバター炒め パン ミルク デザート 560kcal / 2.5g	魚介のクリーム煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 520kcal / 2.8g	小倉トースト サラダ スープ ミルク デザート 539kcal / 2.7g	野菜オムレツ トマトソース マカロニサラダ パン ミルク デザート 527kcal / 3.2g	茶美豚のバジルとチーズ のソーセージ コーンサラダ パン ミルク デザート 487kcal / 2.8g	たらのタルタル焼き 具沢山チャウダースープ パン ミルク デザート 508kcal / 2.4g
昼食	日替 A	肉じゃが きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 549kcal / 3.2g	ほっけの塩焼き なめ茸おろし添え おくらの胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 2.9g	鶏肉の梅生姜焼き 人参の卵炒め ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 3.1g	さばの煮付け 大根とツナと青じそのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 575kcal / 3.2g	豚肉のニラ玉炒め 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 579kcal / 3.0g	カラスカレイの アーモンドグリル 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 510kcal / 3.2g	鶏肉の照り焼き 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 デザート 538kcal / 3.2g
	日替 B	焼きそば きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 517kcal / 3.1g	助六寿司 おくらの胡麻だれ 味噌汁 デザート 589kcal / 3.3g	ワンタンメン 人参の卵炒め ご飯 デザート 563kcal / 3.2g	オムライス 大根とツナと青じそのサラダ 味噌汁 デザート 693kcal / 3.2g	肉そば(牛) 五目煮豆 菜めし デザート 572kcal / 3.1g	三色丼 (卵・鶏そぼろ・青菜) 春雨の中華和え 味噌汁 デザート 612kcal / 3.3g	★手作りお好み焼き (エビとイカ) 小松菜の辛子和え ゆかりご飯 味噌汁 デザート 519kcal / 3.3g
夕食	日替 A	★平目の塩麹蒸し たこと冬瓜の炊き合わせ ほうれん草のとろろがけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 641kcal / 3.3g	鯖とおぼろ豆腐の 酒蒸し 揚げ出し茄子 刺身こんにゃくの梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.2g	松花堂 11月12日(月)に 掲示致します。	まぐろフライ 舞茸と厚揚げの炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal / 3.3g	ぶり大根 万願寺の山椒炒め 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.3g	大鱈の塩焼き 南瓜のいとこ煮 焼き秋茄子 ご飯 中華スープ 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	さんまと小芋の 煮付け 空豆の卵の花 白菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal / 3.2g
	日替 B	★茶美豚の朴葉焼 き(くるみ味噌) たこと冬瓜の炊き合わせ ほうれん草のとろろがけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 676kcal / 3.4g	牛ヒレ肉のステーキ 揚げ出し茄子 刺身こんにゃくの梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal / 3.3g	牛肉と野菜の旨煮 舞茸と厚揚げの炒め物 胡瓜とカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal / 3.3g	ハーブ鶏とさつま芋 のグラタン 万願寺の山椒炒め 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal / 3.3g	牛肉と野菜の スタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 焼き秋茄子 ご飯 中華スープ 漬物 デザート 715kcal / 3.6g	胡麻味噌とんかつ 空豆の卵の花 白菜の浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal / 3.3g	

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13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