



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23日(月)～12月29日(日)

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)	
朝食	和食	<b>ロールキャベツの旨煮</b> トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal / 2.5g	<b>巣籠もり玉子</b> たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 2.8g	<b>高野豆腐の炊き合わせ</b> 玉ねぎのおかか和え 味噌汁 漬物 デザート 456kcal / 2.8g	<b>おにぎり(梅・鮭)</b> お惣菜盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483kcal / 2.6g	<b>焼きししゃもと笹かまぼこ</b> インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 2.7g	<b>海苔入り出し巻き玉子</b> 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	<b>具沢山豚汁</b> おぼんざい盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488kcal / 2.9g	
	洋食	<b>ハムエッグ</b> トマトサラダ パン ミルク デザート 508kcal / 3.0g	<b>ミートボールと野菜の炒め物</b> 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 511kcal / 2.8g	<b>ピザトースト</b> 具沢山クリームスープ ミルク デザート 499kcal / 2.7g	<b>ほうれん草とベーコンのソテー</b> マカロニサラダ パン ミルク デザート 540kcal / 2.9g	<b>ツナコーンスクランブルエッグ</b> インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 509kcal / 2.9g	<b>チョコレートパンとクリームパン</b> 具沢山ポトフ ミルク デザート 511kcal / 2.8g	<b>海老とタルタルの温野菜</b> コーンサラダ パン ミルク デザート 518kcal / 3.1g	
昼食	日替A	<b>とろあじの梅しそ焼き</b> 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 556kcal / 3.2g	<b>豚肉の治部煮</b> もやしのナムル ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 2.9g	<b>ぶりカマの塩焼き</b> 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 549kcal / 3.1g	<b>ユーリンチー(揚げ鶏の甘酢だれ)</b> 長芋となめこのポン酢和え ご飯 味噌汁 デザート 608kcal / 3.0g	<b>サーモンのムニエル</b> ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 569kcal / 3.0g	<b>豚肉のホイコーロー</b> 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 567kcal / 3.2g	<b>カラスカレイと野菜のラトウイユ</b> 大根とツナのサラダ ご飯 スープ デザート 554kcal / 3.0g	
	日替B	<b>レバニラ炒め</b> 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 577kcal / 3.0g	<b>キムチチャーハン</b> もやしのナムル 味噌汁 デザート 587kcal / 3.1g	<b>月見そば</b> 白菜のレモン酢 高菜ご飯 デザート 581kcal / 3.0g	<b>明太しらす丼</b> 長芋となめこのポン酢和え 味噌汁 デザート 548kcal / 3.2g	<b>味噌ラーメン</b> ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 デザート 569kcal / 3.1g	<b>バクダン丼(まぐろ・オクラ・納豆・とろろ)</b> 春雨サラダ 味噌汁 デザート 578kcal / 3.0g	<b>牛肉と舞茸の甘辛うどん</b> 大根とツナのサラダ ゆかりご飯 デザート 589kcal / 3.1g	
夕食	日替A	<b>鮭といくらの混ぜ寿司</b> 焼きビーフン 玉子豆腐 赤だし 漬物 デザート 702kcal / 3.3g	<b>松花堂(クリスマスメニュー)</b>  12月16日(月)に掲示致します。	<b>鱈の塩こうじ焼き</b> 鶏と切干大根の煮物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 656kcal / 3.1g	<b>糸より鯛のレモン蒸し</b> かぼちゃの天ぷら うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal / 2.9g	<b>かんぱちの照り焼き</b> いわしつみれの煮物 さつま芋とクルミのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 664kcal / 3.0g	<b>海老天丼</b> 鶏肉と絹厚揚げの煮物 春菊の刻み山葵和え 味噌汁 漬物 デザート 719kcal / 3.1g	<b>赤カレイの煮付け</b> ★じゃが芋とベーコンのカレー粉炒め たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal / 3.0g	
	日替B	<b>鶏肉の葱塩焼き</b> 焼きビーフン 玉子豆腐 ご飯 赤だし 漬物 デザート 668kcal / 3.1g		<b>すき焼き鍋</b> 鶏と切干大根の煮物 オクラの和え物 ご飯 漬物 デザート 713kcal / 3.0g	<b>豚肉と海鮮のスタミナ炒め</b> かぼちゃの天ぷら うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723kcal / 3.0g	<b>鶏のグリルトマトソースがけ</b> いわしつみれの煮物 さつま芋とクルミのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 734kcal / 3.0g	<b>牛肉の野菜巻き</b> 鶏肉と絹厚揚げの煮物 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal / 2.9g	<b>トンカツ</b> ★じゃが芋とベーコンのカレー粉炒め たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723kcal / 3.0g	

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 12月17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