



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
1月6日(月)～1月12日(日)

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	
朝食	和食	さばのみりん干し インゲンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 449kcal /2.5g	七草粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /3.0g	蒸し鶏と枝豆の卵とじ じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /2.8g	ごぼ天と野菜の煮物 しる菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /2.9g	赤魚の煮付け カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.0g	信田巻きと野菜の旨煮 玉ねぎのボン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.0g	
	洋食	南瓜と貝柱のクリーム煮 インゲンの炒め物 パン ミルク デザート 521kcal /3.2g	ウインナーとブロッコリーの卵炒め トマトサラダ パン ミルク デザート 531kcal /3.0g	フレンチトースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 507kcal /3.2g	ベーコンのソテーとミニグラタン しる菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 540kcal /2.9g	野菜オムレツ カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 509kcal /3.3g	ホットサンド(玉子・チーズ) 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 511kcal /2.8g	海老と野菜のソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.1g	
昼食	日替A	牛肉豆腐 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 564kcal /3.2g	つばすの味噌煮 きのこボン酢 ご飯 すまし汁 デザート 543kcal /2.9g	豚肉のケチャップ炒め レタスとミカンのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 548kcal /3.1g	カラスカレイの竜田揚げ 胡瓜とツナの中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート 608kcal /3.0g	豚の生姜焼き ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 591kcal /3.0g	あじの南蛮漬け 五目煮豆 ご飯 スープ デザート 610kcal /3.2g	豆腐入りヘルシーつくね 竹の子の土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.0g	
	日替B	五目ピラフ 温野菜サラダ 味噌汁 デザート 567kcal /3.0g	焼きそば きのこボン酢 ご飯 すまし汁 デザート 589kcal /3.0g	イカの天ぷらうどん レタスとミカンのサラダ ゆかりご飯 デザート 615kcal /3.0g	焼き肉チャーハン 胡瓜とツナの中華サラダ 味噌汁 デザート 557kcal /3.2g	★白菜と椎茸の和風柚子パスタ ピクルス盛り合わせ ふりかけご飯 スープ デザート 582kcal /3.1g	鶏白湯麺 五目煮豆 ご飯 デザート 594kcal /3.1g	生しらす丼 竹の子の土佐煮 味噌汁 デザート 568kcal /2.8g	
夕食	日替A	お造り盛り合わせ 焼き厚揚げ 桜海老と青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 662kcal /3.3g	糸より鯛の塩焼き 小芋とタコの炊き合わせ オクラのとろろ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 651kcal /3.3g	鯛の荒煮 キヤベツの肉味噌炒め 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 647kcal /3.1g	かんぱちの漬け焼き 牛すじとこんにゃくの土手煮 白和え ご飯 かき玉汁 漬物 デザート 687kcal /3.0g	鱈とおぼろ豆腐の酒蒸し アスパラとベーコンの炒め物 茄子と大葉の煮浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 668kcal /3.1g	ぶり大根 チヂミ しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 655kcal /3.1g	穴子の天ぷら ほうれん草と玉子の炒め物 ワカメとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 709kcal /2.9g	
	日替B	鶏肉の唐揚げきのこあんかけ 焼き厚揚げ 桜海老と青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /3.1g	牛ヒレステーキ 小芋とタコの炊き合わせ オクラのとろろ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	豚肉と白菜の生姜煮 キヤベツの肉味噌炒め 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	赤鶏と海老のカシューナッツ炒め 牛すじとこんにゃくの土手煮 白和え ご飯 かき玉汁 漬物 デザート 693kcal /3.0g	ビフカツの玉子とじ アスパラとベーコンの炒め物 茄子と大葉の煮浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.1g	味噌ちゃんこ鍋 チヂミ しる菜のお浸し ご飯 漬物 デザート 674kcal /3.2g	牛肉と野菜の旨煮 ほうれん草と玉子の炒め物 ワカメとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /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31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