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
1月 20日（月）～ 1月 26日（日）

		20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	25日（土）	26日（日）
朝食	和食	**にしんと野菜の炊き合わせ** ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 449kcal /2.5g	**さつま揚げの旨煮** 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /3.0g	**玉子粥** おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /2.8g	**高野豆腐の炊き合わせ** しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /2.9g	**焼きししゃもと笹かまぼこ** もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.0g	**葱入り出し巻き玉子** インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	**具沢山豚汁** お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 489kcal /3.0g
朝食	洋食	**ウインナーエッグ** ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 521kcal /3.2g	**魚介のクリーム煮** イタリアンサラダ パン ミルク デザート 531kcal /3.0g	**あんぱんとクリームパン** 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 507kcal /3.2g	**スパニッシュオムレツ** グリーンサラダ パン ミルク デザート 540kcal /2.9g	**ホットドック** 具沢山ポトフ ミルク デザート 509kcal /3.3g	**ミートボールのケチャップ炒め** インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 511kcal /2.8g	**ほうれん草とベーコン炒め物** シーザーサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.1g
昼食	日替A	**豚肉の時雨煮** ほうれん草のナムル ご飯 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g	**鯖の味噌煮** 里芋の唐揚げ ご飯 すまし汁 デザート 533kcal /2.9g	**チキン南蛮** カリフラワーとカニカマのドレッシング和え ご飯 スープ デザート 621kcal /3.1g	**カレイの煮付け（骨付き）** 白菜ときのこの胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 588kcal /3.0g	**麻婆茄子** ミモザサラダ ご飯 スープ デザート 611kcal /3.1g	**あじの塩焼き（一尾）** ハムとキャベツのコールスローサラダ ご飯 味噌汁 デザート 571kcal /3.1g	**鶏肉のマヨポン炒め** オクラとなめ茸のネバネバ和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g
昼食	日替B	**野菜たっぷり味噌ラーメン** ほうれん草のナムル ご飯 デザート 624kcal /3.0g	**ビビンバ丼** 里芋の唐揚げ すまし汁 デザート 619kcal /3.1g	**ナポリタンスパゲティ** カリフラワーとカニカマのドレッシング和え ご飯 スープ デザート 631kcal /3.0g	**高菜チャーハン** 白菜ときのこの胡麻だれ 味噌汁 デザート 577kcal /3.0g	**きつねうどん** ミモザサラダ 炊き込みご飯 デザート 562kcal /3.1g	**オムライス** ハムとキャベツのコールスローサラダ 味噌汁 デザート 598kcal /3.1g	**助六寿司** オクラとなめ茸のネバネバ和え 味噌汁 デザート 569kcal /2.8g
夕食	日替A	**銀鮭の西京焼き** そぼろ肉じゃが 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 652kcal /3.3g	**平目のさらさ蒸し** ★鶏肉とニラもやし炒め 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 646kcal /3.0g	**かんぱちと大根の炊き合わせ** 茄子の利休焼き タコ酢 ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 667kcal /3.1g	**松花堂** 1月13日(月)に掲示致します。	**サーモンといくらの親子丼** しめじとさつま揚げの炒め物 胡麻豆腐 赤だし 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 692kcal /3.1g	**海老フライカレー** さつま芋のレモン煮 大根とツナの和風サラダ 福神漬け ﾃﾞｻﾞｰﾄ 713kcal /3.1g	**糸より鯛のトマト煮込み** かぶらの生姜あんかけ 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 677kcal /2.9g
夕食	日替B	**ささみ梅しそ揚げ** そぼろ肉じゃが 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 706kcal /3.1g	**牛肉の柳川煮** ★鶏肉とニラもやし炒め 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 689kcal /3.0g	**イベリコ豚のステーキ** 茄子の利休焼き タコ酢 ご飯 すまし汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 705kcal /3.0g		**ハーブ鶏のクリームシチュー** しめじとさつま揚げの炒め物 胡麻豆腐 ご飯 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 699kcal /3.1g	**もち豚と煮玉子の甘辛煮** さつま芋のレモン煮 大根とツナの和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 664kcal /3.2g	**牛肉のスタミナ炒め** かぶらの生姜あんかけ 小松菜の柚子和え ご飯 漬物 ﾃﾞｻﾞｰﾄ 698kcal /3.0g

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 1月 14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