



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13日(月)～1月19日(日)

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	和食	筑前煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /2.6g	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 448kcal /2.9g	出し巻き玉子 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /2.7g	さかなつみれの 炊き合わせ トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.8g	おにぎり(おかか・鮭) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /2.7g	高野豆腐の玉子とじ キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 484kcal /2.8g	鶏じゃが煮 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491kcal /2.9g
	洋食	目玉焼きと ジャーマンポテト 野菜炒め パン ミルク デザート 520kcal /3.0g	ミニハンバーグの トマト煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 541kcal /3.0g	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 516kcal /2.8g	ロールキャベツの コンソメ煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.8g	ハムとじゃが芋の マヨ焼き コーンサラダ パン ミルク デザート 524kcal /3.0g	ロールパンサンド 具沢山コーンスープ ミルク デザート 531kcal /2.7g	ウインナーと野菜の カレー炒め 和風サラダ パン ミルク デザート 501kcal /3.0g
昼食	日替A	エビチリ 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 621kcal /3.0g	コロッケ盛り合わせ インゲンと蒸し鶏の胡麻だれ和え ご飯 スープ デザート 556kcal /2.9g	ほっけの塩焼き ツナのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	八宝菜 ★かぼちゃと枝豆のサラダ ご飯 スープ デザート 598kcal /3.0g	白身フライ 金平ごぼう ご飯 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	牛肉とピーマンの 細切り炒め 青梗菜の海苔和え ご飯 味噌汁 デザート 642kcal /3.0g	つばすの生姜煮 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 550kcal /3.0g
	日替B	五目にゆうめん 山菜ナムル ゆかりご飯 デザート 540kcal /3.0g	シーフードピラフ インゲンと蒸し鶏の胡麻だれ和え スープ デザート 579kcal /3.0g	カツ丼 ツナのサラダ 味噌汁 デザート 595kcal /3.0g	ワンタン麺 ★かぼちゃと枝豆のサラダ ご飯 デザート 601kcal /3.2g	三色丼 金平ごぼう 味噌汁 デザート 572kcal /3.2g	けんちゃんそば 青梗菜の海苔和え ご飯 デザート 564kcal /3.0g	手作りお好み焼き 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 611kcal /3.0g
夕食	日替A	鮭のグリル 山葵タルタル添え さつま揚げと小松菜の煮物 変わり奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal /3.1g	平日のと野菜の ホイル包み 小柱と春雨の炒め物 胡瓜と中華らげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.3g	ぶりの有馬山椒焼き かぶの炊き合わせ 長芋の梅肉和え ご飯 粕汁 漬物 デザート 653kcal /3.1g	まぐろのステーキ ほうれん草とじゃこの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 697kcal /3.0g	銀むつの漬け焼き キャベツとイカの塩炒め オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 661kcal /3.1g	鯛の煮付け 野菜のかき揚げ 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 654kcal /3.1g	かんぱちの照り焼き 大根の煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal /2.9g
	日替B	豚肉の朴葉味噌焼き さつま揚げと小松菜の煮物 変わり奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701kcal /3.1g	おでん 小柱と春雨の炒め物 胡瓜と中華らげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.0g	蒸し鶏の ピリ辛胡麻ソースがけ かぶの炊き合わせ 長芋の梅肉和え ご飯 粕汁 漬物 デザート 665kcal /3.0g	牛肉の 赤ワイン煮込み ほうれん草とじゃこの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 694kcal /3.0g	豚の角煮 キャベツとイカの塩炒め オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.1g	赤鶏の葱塩焼き 野菜のかき揚げ 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.2g	牛肉と帆立の炒め物 大根の煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /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7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