



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
2月3日(月)～2月9日(日)

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	和食	飛龍頭の炊き合わせ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459kcal /2.7g	千草玉子 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /3.0g	おにぎり(おかか・梅) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 485kcal /2.8g	肉団子の旨煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491kcal /2.9g	巢籠もり卵 じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /3.0g	鶏肉の高菜炒め 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	あじの開き もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ベーコンエッグ 野菜炒め パン ミルク デザート 520kcal /3.2g	フレンチトースト 具沢山コンソープ ミルク デザート 534kcal /3.0g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.0g	ミニグラタンと 野菜のソテー 枝豆のサラダ パン ミルク デザート 530kcal /2.9g	サンドイッチ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 511kcal /3.3g	チーズオムレツ インゲンのバターソテー パン ミルク デザート 501kcal /2.8g	かぼちゃと貝柱の クリーム煮 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 481kcal /3.1g
昼食	日替A	鶏肉と野菜の 生姜炒め ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 573kcal /3.0g	カラスカレイの パン粉焼き 豆サラダ ご飯 スープ デザート 573kcal /2.9g	豚肉のホイコーロー ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 589kcal /3.1g	とろあじの漬け焼き 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 581kcal /3.1g	さばの煮付け きのこボン酢 ご飯 味噌汁 デザート 621kcal /3.1g	ピーマンの肉詰め サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 609kcal /3.0g
	日替B	にしんそば ひじきの煮物 ゆかりご飯 デザート 594kcal /3.0g	豚丼 豆サラダ スープ デザート 589kcal /3.1g	きのこ生姜の あんかけにゅうめん ブロッコリーの粒マスタード和え ふりかけご飯 デザート 601kcal /3.0g	天津飯 春雨サラダ 味噌汁 デザート 617kcal /3.0g	カレーライス 野菜サラダ 福神漬け デザート 592kcal /3.1g	ちゃんぽん麺 きのこボン酢 ご飯 デザート 597kcal /3.1g	キムチチャーハン サイコロサラダ スープ デザート 588kcal /2.8g
夕食	日替A	一本メニュー 海鮮巻き寿司 いなり寿司	ぶりの竜田揚げ ピーマンのちりめん山椒炒め ★わけぎと油揚げのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 716kcal /3.0g	大鱈の菜種焼き 牛すじとこんにゃくの土手煮 しる菜の山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 651kcal /3.1g	鯛の酒蒸し 焼き厚揚げ ささみと大根の梅ドレ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 648kcal /3.0g	赤カレイのごぼう煮 小芋と生麩の田楽 ツナとパプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.0g	かんぱちの西京焼き アスパラとベーコンの炒め物 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	粕汁鍋 桜海老とキャベツの炒め物 長芋の短冊 ご飯 漬物 デザート 727kcal /3.1g
	日替B	茶碗蒸し 春菊の菊菜和え 赤だし デザート 712kcal /3.3g	ビーフシチュー ピーマンのちりめん山椒炒め ★わけぎと油揚げのぬた和え ご飯 漬物 デザート 709kcal /3.1g	海老フライ 牛すじとこんにゃくの土手煮 しる菜の山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal /3.0g	牛しゃぶと蒸し野菜の 胡麻ソース 焼き厚揚げ ささみと大根の梅ドレ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.0g	トンカツ 小芋と生麩の田楽 ツナとパプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 729kcal /3.1g	ローストビーフ アスパラとベーコンの炒め物 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	豚肉の野菜巻き 桜海老とキャベツの炒め物 長芋の短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /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 1月28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