



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!

パストラルール尼崎

1月4日(月)～1月10日(日)

		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	和食	おにぎり(鮭・おかか) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	さばみりん干し キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	貝柱と三つ葉の 玉子とじ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	七草粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	葱入りだし巻き卵 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	焼きししゃもと 笹かまぼこ 和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	高野豆腐の 炊き合わせ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	オムレツ トマトソース ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ウインナーと野菜の クリーム煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	シュガーバター トースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミネストローネ いんげんのバターソテー パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	エビマヨと温野菜 トマトサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	スクランブルエッグと ミニグラタン 和風サラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ホットドッグ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替 A	チキンソテー 胡麻ソースがけ 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 583kcal /3.0g	とろあじのもろみ焼き きのこポン酢 ご飯 すまし汁 デザート 592kcal /2.9g	チンジャオロース ハムとキャベツコールスローサラダ ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	ほっけの開き 豆サラダ ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.0g	鶏肉の ちゃんちゃん焼き ほうれん草のナムル ご飯 すまし汁 デザート 612kcal /3.0g	鯖の辛味焼き しろ菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	八宝菜 小松菜とツナの炒め物 ご飯 スープ デザート 590kcal /3.0g
	日替 B	かき揚げ丼 五目煮豆 味噌汁 デザート 630kcal /3.0g	助六寿司 きのこポン酢 すまし汁 デザート 600kcal /3.1g	和風きのこスパゲティ ハムとキャベツコールスローサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 572kcal /3.0g	海老と高菜の チャーハン 豆サラダ 味噌汁 デザート 611kcal /3.2g	★湯葉あんかけうどん ほうれん草のナムル ゆかりご飯 デザート 582kcal /3.2g	牛丼 しろ菜のなめ茸和え 味噌汁 デザート 629kcal /3.0g	生姜天とろろそば 小松菜とツナの炒め物 ご飯 デザート 562kcal /3.1g
夕食	日替 A	鯛の煮付け 玉子豆腐の銀あんかけ わけぎとイカの黄味酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	鯖の幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 タコと胡瓜の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	銀むつの照り焼き 豚肉とひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	お造り盛り合わせ ピーマンのちりめん炒め 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	ぶりの有馬焼き 鶏肉ときのこの炒め物 大根サラダ海苔風味 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	穴子の天ぷら 豚の角煮 長芋の辛子醤油 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /2.9g	糸より鯛の 白ワイン蒸し ほうれん草の炒り卵 トマトのバジルソース ご飯 スープ 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替 B	豚肉と白菜の 葱生姜煮 玉子豆腐の銀あんかけ わけぎとイカの黄味酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛肉と野菜の スタミナ炒め さつま芋のいとこ煮 タコと胡瓜の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	ミックスグリル 豚肉とひじきの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.0g	豚肉と野菜の豆乳鍋 ピーマンのちりめん炒め 浅漬け盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 688kcal /3.1g	ビーフシチュー 鶏肉ときのこの炒め物 大根サラダ海苔風味 ご飯 漬物 デザート 699kcal /3.0g	鶏肉の葱塩焼き 豚の角煮 長芋の辛子醤油 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 670kcal /3.1g	牛ヒレカツ ほうれん草の炒り卵 トマトのバジルソース ご飯 スープ 漬物 デザート 736kcal /3.2g

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 12月29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