



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

2月1日(月)～2月7日(日)

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	和食	生姜天の炊き合わせ キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	だし巻き玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	おにぎり(おかか・梅) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	豆腐のふわふわ寄せ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	ツナと野菜の炒め物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	干草玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	焼きししゃもと 笹かまぼこ いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	ホットケーキ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 522kcal / 3.0g	肉団子と野菜の トマト煮 いんげんのバターソテー パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ウインナーと野菜のソテー ミニグラタン イタリアンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ベーコンエッグ 枝豆サラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	海老と野菜のソテー コーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	魚介のクリーム煮 ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	ぶりカマの塩焼き 人参しりしり ご飯 スープ デザート 568kcal / 3.0g	鶏肉の照り焼き 白菜とリンゴのサラダ ご飯 スープ デザート 592kcal / 2.9g	鯖の梅煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 606kcal / 3.0g	牛肉の時雨煮 きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	カラスカレイの アーモンドグリル 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	とんべい焼き しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 620kcal / 3.0g	ほっけの開き 落とたくあん和え物 ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	たらこクリーム スパゲティ 人参しりしり ふりかけご飯 スープ デザート 611kcal / 3.0g	★シーフードドリア 白菜とリンゴのサラダ スープ デザート 590kcal / 3.1g	月見そば 五目煮豆 菜飯 デザート 574kcal / 3.0g	明太しらす丼 きのこポン酢 味噌汁 デザート 599kcal / 3.2g	皿うどん 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 3.2g	かつおのたたき丼 しる菜のお浸し 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	五日チャーハン 落とたくあん和え物 味噌汁 デザート 601kcal / 3.1g
夕食	日替A	銀むつの西京焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 687kcal / 3.0g	一本メニュー 海鮮巻き寿司 いなり寿司 茶碗蒸し 春菊の菊菜和え 赤だし デザート	糸より鯛の 地中海煮込み ニラ玉 海老とパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal / 2.9g	ぶりの煮付け そぼろ肉じゃが ゆず大根 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal / 2.9g	平目の バター醤油焼き 鶏肉とひじきの煮物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal / 3.0g	真アジフライと 海老フライ たけのことさつま揚げの煮物 オクラの梅とろろ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal / 2.9g	かんぱちの山椒煮 いわしつみれの煮物 わけぎと京揚げのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	イペリコ豚のステーキ 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal / 3.1g	牛肉のオイスター炒め ニラ玉 海老とパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	鶏肉の竜田揚げ そぼろ肉じゃが ゆず大根 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.1g	牛肉の 赤ワイン煮込み 鶏肉とひじきの煮物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	鶏肉の利休焼き たけのことさつま揚げの煮物 オクラの梅とろろ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	豚肉とイカの中華炒め いわしつみれの煮物 わけぎと京揚げのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 726kcal / 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 1月26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