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

2月15日（月）～2月21日（日）

		15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）	21日（日）
朝食	和食	**目玉焼きと じゃがバター** ピーマンの炒め物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 482kcal /2.8g	**ロールキャベツの旨煮** 野菜炒め ご飯　味噌汁　漬物 デザート 472kcal /3.0g	**ごぼ天の炊き合わせ** 海藻の和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 466kcal /2.8g	**さつま揚げの玉子とじ** もずく酢 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 471kcal /2.9g	**茶粥** お惣菜盛り合わせ 味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g	**高野豆腐の 炊き合わせ** カリフラワーの和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 468kcal /3.0g	**いわしのかつお煮と 竹輪の磯部焼き** 白菜のお浸し ご飯　味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	**ミニハンバーグ** オニオンサラダ パン　ミルク　デザート 522kcal /3.0g	**オムレツと ハムソテー** 野菜炒め パン　ミルク　デザート 504kcal /3.0g	**スクランブルエッグと チキンナゲット** カリフラワーサラダ パン　ミルク　デザート 510kcal /3.0g	**小倉トースト** 具沢山ポトフ ミルク　デザート 512kcal /2.9g	**さつま芋の クリームシチュー** 胡瓜のマリネ パン　ミルク　デザート 532kcal /3.3g	**ホットサンド** サラダ　スープ ミルク　デザート 510kcal /3.0g	**ほうれん草と ベーコンのソテー** マカロニサラダ パン　ミルク　デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	**鯖の煮付け** ひじきの煮物 ご飯　味噌汁 デザート 580kcal /2.9g	**肉じゃが** オクラの胡麻だれ ご飯　味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	**白身フライ** ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯　スープ デザート 633kcal /3.0g	**鶏肉の治部煮** 長芋の山葵和え ご飯　味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	**カラスカレイの 照り焼き** 山菜ナムル ご飯　味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	**ポークチャップ** 春菊のなめ茸和え ご飯　スープ デザート 589kcal /3.0g	**ほっけ塩焼き** 小松菜とツナの炒め物 ご飯　味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	**五目にゅうめん** ひじきの煮物 ご飯 デザート 600kcal /3.0g	**シーフードピラフ** オクラの胡麻だれ 味噌汁 デザート 570kcal /3.1g	**カルボナーラ スパゲティ** ブロッコリーの粒マスタード和え ふりかけご飯　スープ デザート 600kcal /3.0g	**とろあじの かば焼き丼** 長芋の山葵和え 味噌汁 デザート 601kcal /3.2g	**キムチチャーハン** 山菜ナムル 味噌汁 デザート 601kcal /3.2g	**柚子おぼろ昆布うどん** 春菊のなめ茸和え 梅ちりめんご飯 デザート 577kcal /3.0g	**鶏肉の生姜焼き丼** 小松菜とツナの炒め物 味噌汁 デザート 631kcal /3,1g
夕食	日替A	**ぶりの幽庵焼き** 茄子にしん ほうれん草のおろし和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 687kcal /3.0g	**鰻の柳川煮** レンコンとこんにゃくの甘辛炒め 冷奴 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 678kcal /3.0g	**平目のさらさ蒸し** 信田巻きの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯　味噌汁　漬物　デザート 686kcal /3.0g	**松花堂弁当** 2月8日に提示致します	**サーモンのムニエル** キャベツの肉味噌炒め 南瓜とくるみのサラダ ご飯　すまし汁　漬物　デザート 700kcal /3.0g	**銀むつの漬け焼き** 小芋とたこの煮物 カニ身とわかめの甘酢和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 673kcal /2.9g	**かんぱち大根** ピーマンのちりめん炒め ポテトサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 675kcal /3.0g
	日替B	**黒豚と温野菜の チーズソース** 茄子にしん ほうれん草のおろし和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 711kcal /3.1g	**地鶏の葱味噌焼き** レンコンとこんにゃくの甘辛炒め 冷奴 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 705kcal /3.0g	**牛肉と海鮮の スタミナ炒め** 信田巻きの炊き合わせ 冷やしトマト ご飯　味噌汁　漬物　デザート 712kcal /3.0g		**豚肉と野菜の旨煮** キャベツの肉味噌炒め 南瓜とくるみのサラダ ご飯　すまし汁　漬物　デザート 689kcal /3.0g	**地鶏カツの玉子とじ** 小芋とたこの煮物 カニ身とわかめの甘酢和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 720kcal /3.1g	**牛ヒレステーキ** ピーマンのちりめん炒め ポテトサラダ ご飯　味噌汁　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　2月9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