



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!

パストラルル尼崎

1月31日(月)～2月6日(日)

		31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	鶏じゃが煮 カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 502kcal / 3.0g	葱入りだし巻き玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	五彩蒸しの煮物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	あじの開き 野菜ソテー ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	巣ごもり卵のあんかけ ふきの煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	しらす粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	飛龍頭と野菜の煮物 ブロccoliの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	オムレツと ジャーマンポテト カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ウインナーの 粒マスタード炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ホットケーキ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	南瓜の クリームシチュー 野菜ソテー パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ミートボールと野菜の トマト煮込み  グリーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.3g	スクランブルエッグと ハッシュドポテト 枝豆サラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ホットサンド 具沢山ポトフ ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	カラスカレイと野菜の ラトウイユ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 563kcal / 3.0g	豚肉と野菜の 旨塩炒め 春菊のすだち和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	ほっけの塩焼き カレー風味ポテトサラダ ご飯 味噌汁 デザート 578kcal / 3.0g	鶏肉の味噌漬け 白菜とツナの煮浸し ご飯 すまし汁 デザート 601kcal / 3.0g	サバのフライ いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	牛肉豆腐 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	鮭の南蛮漬け 青梗菜のおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	角煮チャーハン ごぼうサラダ スープ デザート 601kcal / 3.0g	かき揚げそば 春菊のすだち和え 梅ちりめんご飯 デザート 625kcal / 3.1g	牛丼 カレー風味ポテトサラダ 味噌汁 デザート 664kcal / 3.0g	焼きうどん 白菜とツナの煮浸し ご飯 すまし汁 デザート 622kcal / 3.2g	高菜ピラフ いんげんの胡麻和え 味噌汁 デザート 592kcal / 3.2g	醤油ラーメン 温野菜サラダ ご飯 デザート 632kcal / 3.0g	三色丼(鶏そぼろ・卵・ インゲン) 青梗菜のおかか和え 味噌汁 デザート 612kcal / 3.1g
夕食	日替A	穴子の天ぷら アスパラとベーコンの炒め物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal / 3.0g	銀むつの漬け焼き 豚肉とひじきの煮物 たたき胡瓜 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 665kcal / 3.0g	鱈の幽庵焼き 千草玉子 茄子の生姜和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g	一本メニュー 海鮮巻き寿司 いなり寿司 	平目のさらさ蒸し 厚揚げと卵の煮物 ほうれん草の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 670kcal / 3.0g	ぶりの煮付け ピーマンのちりめん山椒炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal / 3.1g	真鯛の塩焼き 肉じゃが もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	デミグラスハンバーグ アスパラとベーコンの炒め物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal / 3.1g	地鶏の二種焼き (柚子胡椒・タレ) 豚肉とひじきの煮物 たたき胡瓜 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	トンカツ  千草玉子 茄子の生姜和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal / 3.2g	茶碗蒸し  菜の花の辛し和え 赤だし デザート 723kcal / 3.0g	牛肉のオイスター炒め 厚揚げと卵の煮物 ほうれん草の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal / 3.0g	チキンと焼きトマトの グラタン ピーマンのちりめん山椒炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal / 3.1g	茶葉豚ロースのステーキ 山葵ソース 肉じゃが もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal / 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25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**