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

1月17日（月）～1月23日（日）

		17日（月）	18日（火）	19日（水）	20日（木）	21日（金）	22日（土）	23日（日）
朝食	和食	高野豆腐の煮物 しろ菜のお浸し ご飯　味噌汁　漬物 デザート 482kcal /2.8g	赤魚の煮付け もやしの和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 472kcal /3.0g	だし巻き玉子 もずく酢 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 466kcal /2.8g	茶粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁　漬物 デザート 471kcal /2.9g	ごぼ天の旨煮 白菜の和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 469kcal /3.0g	目玉焼きと温野菜 トマトの和え物 ご飯　味噌汁　漬物 デザート 468kcal /3.0g	具沢山豚汁 おばんざい盛り合わせ ご飯　漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ロールパンサンド 具沢山ポトフ ミルク　デザート 522kcal /3.0g	豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ パン　ミルク　デザート 504kcal /3.0g	海老のオーロラソースと野菜ソテー コールスローサラダ パン　ミルク　デザート 510kcal /3.0g	チーズオムレツ 青梗菜のソテー パン　ミルク　デザート 512kcal /2.9g	フレンチトースト 具沢山コンソメスープ ミルク　デザート 532kcal /3.3g	魚介のクリーム煮 イタリアンサラダ パン　ミルク　デザート 510kcal /3.0g	茶美豚バジルとチーズのソーセージ 野菜ソテー パン　ミルク　デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	カラスカレイの照り焼き 南瓜の煮物 ご飯　味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	鶏の治部煮 長芋の山葵和え ご飯　味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	つばすの煮付け オクラの和え物 ご飯　味噌汁 デザート 636kcal /3.0g	ポークチャップ 春雨の中華和え ご飯　スープ デザート 612kcal /3.0g	ほっけの開き 胡瓜とツナのごまだれ ご飯　味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	肉じゃが ほうれん草のお浸し ご飯　味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	鯖の漬け焼き 切干大根の煮物 ご飯　味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	イカの天ぷらそば 南瓜の煮物 菜飯 デザート 580kcal /3.0g	★鮭と野沢菜のチャーハン 長芋の山葵和え 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	茸と鶏ささみの生姜あんかけにゅうめん オクラの和え物 ゆかりご飯 デザート 574kcal /3.0g	天津飯 春雨の中華和え スープ デザート 622kcal /3.2g	ポークカレーライス 胡瓜とツナのごまだれ 福神漬け デザート 622kcal /3.2g	桜海老とキャベツのペペロンチーノ ほうれん草のお浸し ご飯　味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	ちゃんぽん麺 切干大根の煮物 ご飯 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	鰻の三色丼 大根のゆずあんかけ マグロとろろ ご飯　すまし汁　漬物　デザート 710kcal /3.0g	鰆の生姜味噌煮 アスパラとベーコンの炒め物 温泉玉子 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 678kcal /3.0g	ぶりの塩焼き 茶碗蒸し 春菊の菊花和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 659kcal /3.0g	鯛の酒蒸し 小芋とししとうの揚げ出し 浅漬け盛り合わせ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 659kcal /2.9g	銀むつの西京焼き ピーマンのちりめん山椒炒め 玉子豆腐 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 667kcal /3.0g	平目のバター醤油焼き かぶと厚揚げのさっと煮 南瓜とくるみのサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 673kcal /2.9g	赤カレイの煮付け さつま芋の天ぷら パプリカとツナのマリネ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 671kcal /3.0g
	日替B	鶏肉の酒粕焼き 大根のゆずあんかけ マグロとろろ ご飯　すまし汁　漬物　デザート 680kcal /3.1g	牛肉のすき焼き鍋 アスパラとベーコンの炒め物 温泉玉子 ご飯　漬物　デザート 705kcal /3.0g	もち豚と卵の甘辛煮 茶碗蒸し 春菊の菊花和え ご飯　味噌汁　漬物　デザート 688kcal /3.0g	牛肉と野菜のスタミナ炒め 小芋とししとうの揚げ出し 浅漬け盛り合わせ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 698kcal /3.1g	鶏肉の天ぷらチリソース添え ピーマンのちりめん山椒炒め 玉子豆腐 ご飯　すまし汁　漬物　デザート 726kcal /3.0g	豚肉の野菜巻き かぶと厚揚げのさっと煮 南瓜とくるみのサラダ ご飯　味噌汁　漬物　デザート 700kcal /3.1g	ビーフシチュー さつま芋の天ぷら パプリカとツナのマリネ ご飯　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11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