



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!

パストラル尼崎
1月9日(月)～1月15日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)		
朝食	和食	ごぼ天と野菜の炊き合わせ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /2.8g	明太入りだし巻き玉子 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	赤魚の甘辛煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /2.9g	しらす粥 惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /2.9g	あじの干物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	おにぎり(梅・鮭) おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	枝豆と高野豆腐の玉子とじ トマトの甘酢和え 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g		
	洋食	野菜オムレツ オニオンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	クリームパンとあんぱん 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	ハムとじゃが芋のマヨ焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 513kcal /3.0g	スクランブルエッグとハッシュドポテト イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ホットドック 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 516kcal /3.0g	ミニグラタンと野菜ソテー ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.0g	ロールキャベツ トマト煮込み 豆サラダ パン ミルク デザート 519kcal /3.0g		
昼食	日替A	牛肉と茄子の味噌炒め ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 すまし汁 デザート 599kcal /3.1g	つばすの照り焼き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 564kcal /3.1g	鶏肉のくわ焼き たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 576kcal /3.2g	さばの煮付け 白菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 562kcal /3.1g	豚じゃが 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.1g	骨付きカレイの山椒焼き ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 579kcal /3.0g	鶏肉の梅しそ焼き しろ菜と平天の炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g		
	日替B	木の葉丼 ブロッコリーの粒マスタード和え すまし汁 デザート 611kcal /3.1g	肉そば 南瓜の煮物 菜めし デザート 603kcal /3.2g	柚子おぼろ昆布うどんといなり寿司 たたき胡瓜 デザート 632kcal /3.2g	かき揚げ丼 白菜のお浸し すまし汁 デザート 612kcal /3.2g	海鮮塩焼きそば 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 604kcal /3.2g	ベーコンときのこの和風スパゲティ ごぼうサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 634kcal /3.1g	エビピラフ しろ菜と平天の炒め物 味噌汁 デザート 611kcal /3.1g		
夕食	日替A	さんまの塩焼き 卵の花 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.3g	お造り盛り合わせ 蓮根と小柱の塩炒め 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	銀鮭の酒粕漬け焼き 青梗菜とベーコンのソテー 温泉玉子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.2g	平目のムニエルタルタルソース添え かぶと海老団子の洋風煮 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	ぶり大根 ほうれん草とツナのソテー 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.2g	鯛と豆腐の酒蒸し さつま芋のいとこ煮 わけぎといかのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.2g	鱈のウニ味噌焼き ビーフン炒め 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.1g		
	日替B	和風煮込みハンバーグ 卵の花 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.4g	鶏肉のから揚げおろしポン酢 蓮根と小柱の塩炒め 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 717kcal /3.2g	牛すき鍋 青梗菜とベーコンのソテー 温泉玉子 ご飯 漬物 デザート 698kcal /3.4g	豚ロースステーキ刻み山葵ソース かぶと海老団子の洋風煮 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.3g	牛ミルクフィークカツ ほうれん草とツナのソテー 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.3g	★野菜の肉詰め (青ピーマン・赤ピーマン・しいたけ) さつま芋のいとこ煮 わけぎといかのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 704kcal /3.3g	酢豚 ビーフン炒め 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721kcal /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4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