



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

1月23日(月)～1月29日(日)

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	笹かまぼこと 焼きたらこ インゲンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 435kcal /3.0g	蒸し鶏ときのこの 玉子とじ しろ菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 439kcal /3.0g	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /2.8g	ウイナーと野菜の ソテー もずく酢 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /2.9g	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 458kcal /3.0g	葱入りだし巻き玉子 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	赤魚の煮付け たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /3.0g
	洋食	スクランブルエッグと ミニグラタン いんげんのソテー パン ミルク デザート 510kcal /2.9g	ロールパンサンド 具沢山クリームスープ ミルク デザート 514kcal /2.8g	ベーコンエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g	南瓜と小柱の クリーム煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 516kcal /2.9g	鱈のタルタル焼き ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.3g	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 513kcal /3.0g	海老と野菜のソテー きゅうりのマリネ パン ミルク デザート 503kcal /3.0g
昼食	日替 A	豚肉と野菜の塩炒め たけのこの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 599kcal /3.0g	つばすの煮付け 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 608kcal /3.0g	肉じゃが もやしの紫蘇和え ご飯 味噌汁 デザート 606kcal /3.0g	鯖の漬け焼き 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.0g	コロッケ二種 盛り合わせ レタスとみかんのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 628kcal /3.0g	ほっけの開き オクラのなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	豚肉とキャベツの 味噌炒め サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 602kcal /3.0g
	日替 B	野沢菜としらすの チャーハン たけのこの土佐煮 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	とんこつラーメン 山菜ナムル ご飯 デザート 610kcal /3.1g	中華丼 もやしの紫蘇和え 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	きつねそばと かやくご飯 小松菜のお浸し デザート 602kcal /3.2g	シーフードピラフ レタスとみかんのサラダ 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	けんちんにゆうめん オクラのなめ茸和え ご飯 デザート 632kcal /3.0g	オムライス サイコロサラダ スープ デザート 591kcal /3.1g
夕食	日替 A	松花堂	銀鮭の西京焼き 人参しりしり かぶの千枚漬け風 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 668kcal /3.0g	鯛の塩焼き なめ茸おろし添え 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /2.9g	平目のホイル包み ほうれん草とベーコンの炒め物 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /2.9g	かつおのたたき 香味ポン酢 小芋とイカの炊き合わせ トマトの甘酢和え 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	ぶりの照り焼き いわしつみれの煮物 春菊の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	鱈の唐揚げ きのこあんかけ 白菜とツナの煮浸し 長芋の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.1g
	日替 B	1月15日(日)に 掲示致します。	うどんすき鍋 (牛肉入り) 人参しりしり かぶの千枚漬け風 ご飯 漬物 デザート 701kcal /3.1g	鶏肉と野菜の天ぷら 盛り合わせ 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.0g	牛肉の柳川煮 ほうれん草とベーコンの炒め物 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.1g	鶏肉の二種焼き (柚子胡椒・タレ) 小芋とイカの炊き合わせ トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.0g	塩ちゃんこ鍋 いわしつみれの煮物 春菊の柚子和え ご飯 漬物 デザート 691kcal /3.1g	牛肉と野菜の旨煮 白菜とツナの煮浸し 長芋の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /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17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