



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16日(月)～1月22日(日)

		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝食	和食	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 502kcal /2.9g	巣ごもり玉子 ピーマンの磯和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /2.7g	筑前煮 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	小柱とみつ葉の玉子とじ 白菜のゆかり和え 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 479kcal /2.9g	湯豆腐(白身魚入り) 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /2.7g	平天と野菜の炊き合わせ ふきの土佐和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.0g
	洋食	ジャーマンポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ミートボール コールスローサラダ パン ミルク デザート 504kcal /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 510kcal /3.0g	フレンチトースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 512kcal /2.9g	ハムソテーとスクランブルエッグ 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	豚肉と大豆のトマト煮 野菜炒め パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ホットケーキ サラダ スープ ミルク デザート 518kcal /3.0g
昼食	日替 A	アジフライ ブロッコリーの辛子和え ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	豚肉のキムチ炒め 切り干し大根煮 ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /2.9g	カレーのハーブグリル れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 576kcal /3.0g	しろなの香和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	ほっけの漬け焼き オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	タンドリーチキン 胡瓜とツナのごまだれ和え ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	かに玉 甘酢あんかけ さつま芋の甘煮 ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替 B	ちゃんぽん麺 ブロッコリーの辛子和え ご飯 デザート 612kcal /3.0g	三色丼 切り干し大根煮 味噌汁 デザート 600kcal /3.1g	ハヤシライス れんこんサラダ 福神漬け デザート 614kcal /3.0g	稲庭うどん しろなの香和え 菜飯 デザート 602kcal /3.2g	巻き寿司とサラダ巻き オクラの和え物 味噌汁 デザート 609kcal /3.2g	ナポリタンスパゲティ 胡瓜とツナのごまだれ和え ご飯 スープ デザート 611kcal /3.0g	山菜とろろそば さつま芋の甘煮 ゆかりご飯 デザート 611kcal /3.1g
夕食	日替 A	銀鮭の幽庵焼き なすにしん 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	平目のマッシュポテト焼き アスパラとベーコンの炒め物 ほうれん草のすだち和え ご飯 スープ 漬物 デザート 678kcal /3.0g	海鮮丼 大根と京揚げの柚子風味煮 春菊のお浸し 味噌汁 漬物 デザート 659kcal /3.0g	ぶりの塩焼き(身・カマ) 小芋と生麩の唐揚げ 胡麻豆腐 ご飯 粕汁 漬物 デザート 659kcal /2.9g	海老天と野菜のかき揚げ 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	鯛と生ワカメの煮付け 貝柱ときのこの炒め物 刺身こんにやくの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 613kcal /3.2g	銚子産 鯖のフライ 厚揚げの生姜醤油 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 671kcal /3.1g
	日替 B	水炊き(鶏肉・白身魚) なすにしん 春雨の中華和え ご飯 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛肉の赤ワイン煮込み アスパラとベーコンの炒め物 ほうれん草のすだち和え ご飯 スープ 漬物 デザート 715kcal /3.4g	豚バラと煮卵の甘辛煮 大根と京揚げの柚子風味煮 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 718kcal /3.0g	目玉焼きのせハンバーグ 小芋と生麩の唐揚げ 胡麻豆腐 ご飯 粕汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g	豚肉のアスパラ巻き 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal /3.0g	ローストビーフ 貝柱ときのこの炒め物 刺身こんにやくの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.1g	鶏肉の朴葉味噌焼き 厚揚げの生姜醤油 南瓜とくるみのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 696kcal /3.3g

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10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