



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8日(月)~1月14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。

		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	和食	ミニおでん 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /2.8g	だし巻き玉子 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /2.9g	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	高菜粥 惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /2.9g	千草玉子 じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /2.9g	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 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g
	洋食	ジャーマンポテト トマトサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ホットロールパンサンド (ベーコンチーズ・玉子) 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 514kcal /3.0g	オムレツ トマトソース グリーンサラダ パン ミルク デザート 513kcal /3.0g	ローズハムと ほうれん草の玉子炒め 野菜サラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	★カレーチーズ トースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 516kcal /3.0g	ミニグラタンとナゲット シーザーサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.0g	鱈マヨネーズ焼き 海藻サラダ パン ミルク デザート 519kcal /3.0g
昼食	日替 A	ポークチャップ 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	つばすの竜田揚げ おくらの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.1g	牛肉とピーマンの 細切り炒め 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 600kcal /3.2g	骨付きカレイの 山椒焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.1g	鶏肉の照り焼き 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.1g	海老チリ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 609kcal /3.0g	豚肉のみぞれ煮 しろ菜と揚げのお浸し ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g
	日替 B	エビピラフ ブロッコリーの粒マスタード和え すまし汁 デザート 601kcal /3.1g	皿うどん おくらの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 611kcal /3.0g	梅わかめそばと いなり寿司 南瓜の煮物 デザート 602kcal /3.0g	★山かけ葱牛丼 白菜のお浸し 味噌汁 デザート 608kcal /3.1g	ソース焼きそば 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 614kcal /3.1g	ビビンバ丼 ごぼうサラダ スープ デザート 615kcal /3.1g	しらすと大葉の 混ぜ寿司 しろ菜と揚げのお浸し 味噌汁 デザート 611kcal /3.0g
夕食	日替 A	サーモンフライ 手作りタルタルソース 人参しりしり たこと海藻のイタリアンサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 711kcal /3.2g	鯛と豆腐の酒蒸し 蓮根と平天の炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.2g	お造り盛り合わせ チンゲン菜とコーンのソテー わけぎといかの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 670kcal /3.2g	まぐろソテー 刻み山葵ソース かぶと海老団子の洋風煮 胡瓜の華風和え ご飯 スープ 漬物 デザート 692kcal /3.2g	★かんぱちと帆立の 黒酢炒め 卵の花 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.2g	ぶり大根 ニラ玉 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	さわらの ウニ味噌焼き 焼きビーフン 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.3g
	日替 B	鶏肉とさつま芋の クリーム煮込み 人参しりしり たこと海藻のイタリアンサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 701kcal /3.3g	ローストビーフ 温玉ソース 蓮根と平天の炒め物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /3.2g	豚肉の角煮 マッシュポテト添え チンゲン菜とコーンのソテー わけぎといかの酢味噌かけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 708kcal /3.4g	鶏のから揚げ おろしポン酢 かぶと海老団子の洋風煮 胡瓜の華風和え ご飯 スープ 漬物 デザート 710kcal /3.3g	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.3g	茶美豚と野菜の 生姜鍋 ニラ玉 長芋のなめたけ和え ご飯 漬物 デザート 704kcal /3.3g	肉じゃがコロッケ 焼きビーフン 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2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