



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

12月11日(月)～12月17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。

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	和食	おにぎり(梅・おかか) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	いわしつみれと 野菜の旨煮 ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.6g	千草玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	ミニおでん わかめの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /2.9g	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 479kcal /3.0g	★関西風だし巻き (葱・紅生姜入り) いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /2.7g	厚揚げと野菜の 炊き合わせ もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /2.8g
	洋食	野菜とベーコンの 玉子炒め 枝豆サラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ロールパンサンド (ポテトサラダ・玉子) 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	魚介と野菜の クリーム煮 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	チキンナゲットと ハム野菜ソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ジャーマンポテト オニオンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	ロールキャベツの トマト煮込み いんげんのピーナッツ和え パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	白身フライ 白菜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 613kcal /3.0g	牛肉の味噌煮 蒟の香和え ご飯 すまし汁 デザート 592kcal /2.9g	カラスカレイの 照り焼き 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	豚肉のニラ玉炒め 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	つばすの漬け焼き しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 612kcal /3.0g	麻婆豆腐 もずく胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 585kcal /3.0g	鯖の煮付け 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	五目チャーハン 白菜のさっぱり和え 味噌汁 デザート 600kcal /3.0g	中華丼 蒟の香和え すまし汁 デザート 600kcal /3.1g	きのこウインナーの ペペロンチーノ 温野菜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 594kcal /3.0g	焼きそば 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 601kcal /3.1g	助六寿司 しろ菜のお浸し すまし汁 デザート 595kcal /3.0g	明太とろろ丼 もずく胡瓜 味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	稲庭うどん 竹輪の磯辺揚げ 菜飯 デザート 591kcal /2.9g
夕食	日替A	かんぱちの 酒粕漬け焼き チャプチェ(春雨の炒め物) ブロッコリーのカラフルサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	ぶりの塩麴焼き 高野豆腐の炊き合わせ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	すずきのあられ揚げ かぶと生麴のそぼろ煮 白菜と茗荷のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.0g	鯛のムニエル バジルソース さつま芋の天ぷら 春菊の錦糸和え ご飯 スープ 漬物 デザート 701kcal /2.9g	ぽかぽか暖かメニュー 和風煮込みハンバーグ (お鍋で提供) 冬瓜の生姜あん	海老フライと 真あじフライ 万願寺唐辛子のじゃこ炒め 大根の梅和え ご飯 スープ 漬物 デザート 717kcal /3.0g	銀鮭の塩焼き ごぼうと鶏肉の柚子胡椒炒め 温泉玉子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.1g
	日替B	目玉焼きのせ キーマカレー チャプチェ(春雨の炒め物) ブロッコリーのカラフルサラダ 福神漬け デザート 710kcal /3.3g	チキンステーキ おろし和風ソース 高野豆腐の炊き合わせ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	豚肉のアスパラ巻き かぶと生麴のそぼろ煮 白菜と茗荷のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	牛肉の 赤ワイン煮込み さつま芋の天ぷら 春菊の錦糸和え ご飯 スープ 漬物 デザート 708kcal /3.4g	蓮根とささ身の 甘辛炒め 玉子スープ ご飯 漬物 デザート 719kcal /3.2g	ハーブ鶏と 3種のチーズグラタン 万願寺唐辛子のじゃこ炒め 大根の梅和え ご飯 漬物 デザート 705kcal /3.3g	豚肉と焼き豆腐の すき鍋 ごぼうと鶏肉の柚子胡椒炒め 温泉玉子 ご飯 漬物 デザート 726kcal /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 12月5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