



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22日(月)～1月28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。

		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	和食	いわしのかつお煮 胡瓜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /2.8g	笹かまぼこと 焼きたらこ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /2.8g	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 483kcal /2.8g	蒸し鶏ときのこの 玉子とじ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /2.8g	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /2.8g	赤魚の煮付け キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /2.8g	海苔入りだし巻き玉子 しる菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.7g
	洋食	野菜 スクランブルエッグ 胡瓜マリネ パン ミルク デザート 510kcal /2.8g	ツナマヨチーズ トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 514kcal /2.9g	ウインナーエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /2.8g	肉団子と野菜の ケチャップ炒め シーザーサラダ パン ミルク デザート 511kcal /2.9g	海老と野菜のソテー ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 489kcal /2.8g	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 513kcal /2.8g	鱈のピザ風焼き しる菜の炒め物 パン ミルク デザート 493kcal /2.9g
昼食	日替A	豚肉の葱塩炒め 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 608kcal /3.1g	あじの南蛮漬け れんこんの胡麻ダレ ご飯 スープ デザート 611kcal /3.0g	★牛肉の五目煮 もやしの紫蘇和え ご飯 味噌汁 デザート 606kcal /3.1g	カレーの漬け焼き 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	とんぺい焼き 餃子 ご飯 味噌汁 デザート 609kcal /3.0g	白身フライ レタスとみかんのサラダ ご飯 スープ デザート 609kcal /3.0g	鶏肉の生姜焼き オクラのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g
	日替B	高菜そぼろ丼 小松菜のお浸し 味噌汁 デザート 610kcal /3.0g	★シーフード 和風スパゲティ れんこんの胡麻ダレ ふりかけご飯 スープ デザート 605kcal /3.1g	かき玉にゆうめん もやしの紫蘇和え 菜めし デザート 599kcal /3.1g	カレーうどん 青梗菜の和え物 ご飯 デザート 612kcal /3.2g	塩ラーメン 餃子 わかめご飯 デザート 615kcal /3.2g	オムライス レタスとみかんのサラダ スープ デザート 618kcal /3.1g	イカ天そば オクラのおかか和え 梅しらすご飯 デザート 609kcal /3.1g
夕食	日替A	松花堂	鱈の西京焼き 茄子と豚肉の炒め物 かぶの浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 687kcal /3.2g	鯛の塩焼き なめ茸おろし添え 南瓜のいとこ煮 スナップエンドウのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.2g	かつおのたたき 香味ポン酢 さつま芋の天ぷら 梅くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.1g	平目のムニエル バルサミソース 青梗菜とツナの玉子炒め トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 699kcal /3.3g	カワハギの煮付け アスパラといかの炒め物 春菊の柚子浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	サーモンといくらの 親子散らし寿司 若竹煮 ほうれん草の白和え すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.4g
	日替B	1月15日(月)に 掲示致します。	うどんすき鍋 (牛肉入り) 茄子と豚肉の炒め物 かぶの浅漬け ご飯 漬物 デザート 721kcal /3.1g	ささ身フライ (明太チーズ) 南瓜のいとこ煮 スナップエンドウのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 709kcal /3.0g	茶美豚の豆乳鍋 さつま芋の天ぷら 梅くらげの和え物 ご飯 漬物 デザート 701kcal /3.1g	★牛肉の 野菜巻きフライ 青梗菜とツナの玉子炒め トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 715kcal /3.2g	おでん(鍋) アスパラといかの炒め物 春菊の柚子浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	豚肉と帆立の 中華炒め 若竹煮 ほうれん草の白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701kcal /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16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