



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

1月29日(月)～2月4日(日)

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食	和食 おにぎり (たらこ・おかか) おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 502kcal /3.0g	さつま揚げと野菜の炊き合わせ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	★焼き厚揚げの生姜醤油と茹で卵 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	さんまの生姜煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.8g	青菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	関西風だし巻き玉子 (紅生姜・ねぎ) トマトのしそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食 ウインナーの粒マスタード炒め イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ツナコーンオムレツ 枝豆サラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	サンドイッチ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 509kcal /3.0g	★ベーコンと小松菜のスクランブルエッグ ★ねばねばサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	シュガーバタートースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 532kcal /3.3g	ロールキャベツのトマト煮 海藻サラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	目玉焼きとハッシュドポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A つばすの柚子胡椒焼き 山菜のナムル ご飯 スープ デザート 563kcal /3.0g	牛肉のもやし炒め 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	海老マヨ 大根の華風和え ご飯 スープ デザート 618kcal /3.0g	豚肉豆腐 しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 611kcal /3.0g	あじの開き ごぼうの炒り煮 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	カレイのバジル焼き ピクルス ご飯 スープ デザート 582kcal /3.0g
	日替B ★温玉キムチラーメン 山菜のナムル ご飯 デザート 611kcal /3.0g	しらすと茗荷の混ぜ寿司 青梗菜のお浸し 味噌汁 デザート 598kcal /3.1g	ローズハムときのこペペロンチーノ 大根の華風和え ふりかけご飯 スープ デザート 609kcal /3.0g	のっぺいうどん しる菜の和え物 ゆかりご飯 デザート 582kcal /3.2g	焼豚チャーハン ごぼうの炒り煮 味噌汁 デザート 599kcal /3.2g	にしんそば いんげんの胡麻和え わかめご飯 デザート 602kcal /3.0g	シーフードドリア ピクルス スープ デザート 605kcal /3.1g
夕食	日替A 鯖の塩焼き ★あったかカレーポテトサラダ きのこのすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	粕汁鍋 ★里芋の磯辺揚げ 胡瓜といかの刻み山葵和え ご飯 漬物 デザート 718kcal /3.2g	ぶりの山椒煮 茶碗蒸し 茹でほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 690kcal /3.0g	鯛のかぶら蒸し 切干大根と鶏肉の煮物 小松菜の湯葉和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	エビフライカレー 南瓜の洋風煮 タコ酢 福神漬け デザート 713kcal /3.2g	節分 海鮮巻き寿司 いなり寿司 713kcal /3.2g	平目と帆立の地中海煮込み 野菜のグリル スナックエンドウとさきみの胡麻ドレ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g
	日替B ★ミラノ風チキンカツ ★あったかカレーポテトサラダ きのこのすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.1g	牛肉と温野菜のチーズソース ★里芋の磯辺揚げ 胡瓜といかの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.2g	豚肉の味噌漬け焼き 茶碗蒸し 茹でほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	牛肉とじゃが芋の黒胡椒炒め 切干大根と鶏肉の煮物 小松菜の湯葉和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.2g	鶏肉と野菜のちゃんちゃん焼き 南瓜の洋風煮 タコ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.4g	小さいわしの梅煮 五目煮豆 赤だし デザート 723kcal /3.4g	豚カツ玉子とじ 野菜のグリル スナックエンドウとさきみの胡麻ドレ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 716kcal /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23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