



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15日(月)~1月21日(日)

		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21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	葱入りだし巻き玉子 もやしの磯和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /2.7g	筑前煮 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /2.8g	お好み焼き風 オムレツ 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491kcal /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	ごぼ天とじゃが芋の 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	スパニッシュ オムレツ 枝豆サラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.9g	南瓜と肉団子の クリーム煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	目玉焼きと ハッシュドポテト 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 510kcal /2.9g	ベーコンとチーズの ホットサンド 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 512kcal /2.9g	ハム入り スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 511kcal /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 具沢山コーンスープ ミルク デザート 518kcal /3.0g
昼食	日替 A	アジフライ おくらの辛子和え ご飯 味噌汁 デザート 613kcal /3.0g	豚肉のキムチ炒め ひじき煮 ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /2.9g	カレーのハーブゲリル れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 576kcal /3.0g	牛肉の時雨煮 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 キャベツの塩昆布和え 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 おくらの辛子和え ご飯 デザート 612kcal /3.0g	かき揚げ丼 ひじき煮 味噌汁 デザート 618kcal /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 わかめご飯 デザート 602kcal /3.2g	巻き寿司とサラダ巻き キャベツの塩昆布和え 味噌汁 デザート 609kcal /3.2g	スパゲティ ミートソース 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 601kcal /3.1g
夕食	日替 A	銀鮭の塩麴焼き なすにしん ほうれん草のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.2g	平目の マッシュポテト焼き アスパラとささ身の炒め物 春雨の中華和え ご飯 スープ 漬物 デザート 698kcal /3.2g	★バクダン井別盛り (まぐろ・長芋・オクラ・ 沢庵) かぶと京揚げの炊き合わせ 春菊の和え物 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /3.3g	ぶりの塩焼き (身・カマ) きのこといかの炒め物 玉子豆腐 ご飯 粕汁 漬物 デザート 689kcal /3.3g	★海老のあられ揚げと 野菜の天ぷら 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 717kcal /3.3g	鯛のホイル包み 小芋の唐揚げと揚げ生麩 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 683kcal /3.3g	銚子産 鯖のフライ 小松菜と厚揚げの炒り煮 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.2g
	日替 B	水炊き (鶏肉・白身魚) なすにしん ほうれん草のすだち和え ご飯 漬物 デザート 699kcal /3.2g	ビーフシチュー アスパラとささ身の炒め物 春雨の中華和え ご飯 漬物 デザート 717kcal /3.4g	蒸し豚と温野菜 ごまだれポン酢 かぶと京揚げの炊き合わせ 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	ガーリックチキンカツ きのこといかの炒め物 玉子豆腐 ご飯 粕汁 漬物 デザート 718kcal /3.2g	豚肉の 味噌ちゃんこ煮込み 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g	牛肉と帆立の オイスターソース炒め 小芋の唐揚げと揚げ生麩 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	和風煮込み ハンバーグ 小松菜と厚揚げの炒り煮 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 706kcal /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9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