



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16日(月)~12月22日(日)

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝食	和食 いわしの梅煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492/2.8/16.6	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 472/3.0/15.7	だし巻き玉子 ジャが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466/2.8/18.6	青菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 461/2.9/15.7	赤魚の漬け焼き めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/19.1	鶏ささみと枝豆の 玉子とじ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461/3.0/16.1	ごぼ天と野菜の 炊き合わせ いんげんの土佐和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/21.2
	洋食 ミートボールのポトフ グリーンサラダ パン ミルク デザート 522/3.0/20.8	ベーコンと野菜の ソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/19.5	サンドイッチ 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 510/3.0/19.7	ウインナーエッグ シーザーサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/21.6	プレーンオムレツ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 532/3.3/22.9	ミニグラタンと ハッシュドポテト 野菜炒め パン ミルク デザート 510/3.0/19.1	フレンチトースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 510/3.0/19.7
昼食	日替A エビチリ 白菜の甘酢和え ご飯 スープ デザート 623/3.0/19.4	ほっけの開き 切干大根の煮物 ご飯 すまし汁 デザート 592/2.9/21.2	ホイコーロー(豚肉と キャベツの味噌炒め) ごぼうとカニカマのサラダ ご飯 スープ デザート 636/3.0/15.0	カラスカレイの 梅肉焼き れんこん金平 ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/21.5	牛肉の旨塩炒め もやしのナムル ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/19.6	白身魚のフリット 青梗菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 589/3.0/19.1	タンドリーチキン オクラの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 589/3.0/29.8
	日替B きのこあんかけそば 白菜の甘酢和え 菜飯 デザート 580/3.0/18.0	木の葉丼 切干大根の煮物 すまし汁 デザート 590/3.1/20.3	ミートソース スパゲティ ごぼうとカニカマのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 574/3.0/29.0	かき玉にゆめんと 新香巻き れんこん金平 デザート 622/3.1/17.2	お好み焼き もやしのナムル ご飯 味噌汁 デザート 592/3.2/20.7	五目うどん 青梗菜の柚子和え ゆかりご飯 デザート 632/3.0/19.1	コーンたっぷり 味噌ラーメン オクラの和え物 ご飯 デザート 632/3.0/16.5
夕食	日替A ★皮はぎの唐揚げ 香味ソース 筍とイカのソテー 春菊のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.0/27.8	鯛の荒煮(身・カマ) 蓮根とたこのピリ辛炒め 小松菜と揚げのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678/3.0/34.6	ミックスフライ 高野豆腐の炊き合わせ 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706/3.2/34.6	平日と帆立の トマトグラタン アスパラとツナの炒め物 さつまいものくるみ和え ご飯 スープ 漬物 デザート 724/2.9/34.3	海老天丼 しろなと揚げの煮浸し 胡瓜とささ身の胡麻和え 味噌汁 漬物 デザート 667/3.0/30.0	鯖の塩焼き 南瓜と豚肉の旨煮 茹でほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667/3.0/24.7	うなぎのかば焼きと 手作りだし巻き玉子 キャベツのそぼろ炒め 大根と茄子の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667/3.0/43.2
	日替B ローストビーフ 筍とイカのソテー 春菊のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680/3.1/16.7	チキン南蛮 タルタルソース 蓮根とたこのピリ辛炒め 小松菜と揚げのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712/3.0/37.1	★牛肉と野菜の甘辛煮 と煮玉子 高野豆腐の炊き合わせ 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674/3.1/34.0	黒酢酢豚 アスパラとツナの炒め物 さつまいものくるみ和え ご飯 スープ 漬物 デザート 688/3.1/24.1	鶏肉の柚子塩鍋 しろなと揚げの煮浸し 胡瓜とささ身の胡麻和え ご飯 漬物 デザート 689/3.0/37.2	牛肉の野菜巻き 南瓜と豚肉の旨煮 茹でほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.0/31.7	豚肉と白菜の 重ね蒸し キャベツのそぼろ炒め 大根と茄子の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.0/26.5

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10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。下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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