



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13日(月)～1月19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。

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19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 502/2.9/21.4	鶏肉と根菜の煮物 もやしの磯和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.7/16.1	ごぼ天とじゃが芋の 炊き合わせ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473/2.8/15.1	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 491/2.9/16.0	茶粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 479/2.9/13.9	葱入りだし巻き玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/2.7/15.0	湯豆腐(海老入り) ふきの土佐和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489/3.0/14.9
	洋食	目玉焼きと ハム野菜炒め 枝豆サラダ パン ミルク デザート 502/2.9/25.1	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 504/3.0/22.3	スパニッシュオムレツ 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 510/2.9/20.0	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 512/2.9/20.4	豚肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 511/2.9/26.9	★ウインナーと ハッシュドポテト 野菜炒め パン ミルク デザート 510/3.0/21.2	ホットケーキ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 518/3.0/16.1
昼食	日替 A	牛肉の時雨煮 おくらの辛子和え ご飯 味噌汁 デザート 613/3.0/22.3	アジフライ ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 602/2.9/22.3	タンドリーチキン れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 576/3.0/22.0	カレイのハーブグリル キャベツの塩昆布和え ご飯 スープ デザート 612/3.0/19.9	豚肉のキムチ炒め しろなのなめたけ和え ご飯 味噌汁 デザート 612/3.0/21.0	つばすの漬け焼き 胡瓜とツナのごまだれ和え ご飯 スープ デザート 589/3.0/25.3	牛肉と大根の煮物 さつまいもの甘煮 ご飯 味噌汁 デザート 562/3.0/17.6
	日替 B	ちゃんぽん麺 おくらの辛子和え ご飯 デザート 612/3.0/23.3	木の葉丼 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 618/3.1/16.1	ミートソース スパゲティ れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 614/3.0/16.2	シーフードピラフ キャベツの塩昆布和え スープ デザート 602/3.2/13.4	きつねそば しろなのなめたけ和え 梅ちりめんご飯 デザート 609/3.2/22.1	★親子あんかけうどん 胡瓜とツナのごまだれ和え ゆかりご飯 デザート 611/3.0/29.8	五目チャーハン さつまいもの甘煮 味噌汁 デザート 601/3.1/17.8
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 688/3.2/28.2	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 698/3.2/30.8	すずきと野菜の天ぷら 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 679/3.3/24.4	ぶりの荒煮 (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 689/3.3/40.5	鮎子産サバフライ 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 717/3.3/22.7	鯛のホイル包み 小芋の唐揚げ 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 683/3.3/26.7	かんぱちの 酒粕漬け焼き 小松菜と貝柱の炒め物 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710/3.2/21.6
	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 699/3.2/31.5	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 717/3.4/31.7	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 701/3.2/27.0	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 718/3.2/48.3	牛肉のアスパラ巻き 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.2/32.2	豚肉の 味噌ちゃんこ煮込み 小芋の唐揚げ 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.3/24.4	ハンバーグ とろけるチーズソース 小松菜と貝柱の炒め物 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 706/3.3/25.3

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7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