



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12日(月)～12月18日(日)

		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	和食	<b>さつま揚げと野菜の炊き合わせ</b> しろ菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal / 2.5g	<b>ベーコン入り野菜炒め</b> 蒟のゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal / 3.1g	<b>茶粥</b>  にしんの甘露煮と小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.2g	<b>出し巻き卵の野菜あんかけ</b> 玉ねぎと小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal / 3.3g	<b>カレーの干物</b>  ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal / 3.0g	<b>焼きししゃもとごぼ天</b>  とろろ芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.2g	<b>蒸し鶏と枝豆の卵とじ</b> めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.0g
	洋食	<b>スクランブルエッグと蒸し海老のオーロソースがけ</b> しろ菜とコーンのソテー パン ミルク デザート 512kcal / 3.2g	<b>ツナマヨトースト</b>  具沢山コンソメスープ ミルク デザート 560kcal / 2.5g	<b>ミートボールとハッシュドポテト</b> 温野菜サラダ パン ミルク デザート 520kcal / 2.8g	<b>ウインナーと野菜のケチャップ炒め</b>  オニオンサラダ パン ミルク デザート 539kcal / 2.7g	<b>★卵とほうれん草のチーズコロッケ</b> ミネストローネ パン ミルク デザート 527kcal / 3.2g	<b>ロールキャベツのクリーム煮</b>  和風サラダ パン ミルク デザート 487kcal / 2.8g	<b>ロールパンサンド</b>  蒸し鶏のサラダ ミルク デザート 508kcal / 2.4g
昼食	日替A	<b>鶏肉の治部煮</b> オクラの柚香和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal / 3.2g	<b>つばすの塩焼き</b> さつま芋の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 2.9g	<b>幕の内弁当</b> <b>炊き込みご飯</b> <b>焼き魚</b> <b>卵焼き</b> <b>炊き合わせ</b> <b>お浸し</b> <b>ミニ天ぷら</b> <b>味噌汁</b> <b>デザート</b> 	<b>さばの味噌煮</b> ごぼうの炒り煮 ご飯 すまし汁 デザート 575kcal / 3.2g	<b>鶏肉のガーリックソテー</b> 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 579kcal / 3.0g	<b>カニ玉</b>  もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 510kcal / 3.2g	<b>メンチカツ</b> ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 デザート 538kcal / 3.2g
	日替B	<b>醤油ラーメン</b>  焼売 ご飯 デザート 517kcal / 3.1g	<b>カレーライス</b> さつま芋とりんごのサラダ 福神漬け デザート 589kcal / 3.3g	<b>★明太子と高菜のスパゲティ</b> ごぼうサラダ ご飯 すまし汁 デザート 693kcal / 3.2g	<b>中華丼</b> 春雨の和え物 味噌汁 デザート 572kcal / 3.1g	<b>五目けんちんそば</b>  もやしナムル ご飯 デザート 614kcal / 3.3g	<b>★鮭そぼろ丼</b> ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 デザート 519kcal / 3.3g	
夕食	日替A	<b>銀むつの柚子味噌焼き</b> 牛すじと大根の煮物 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 641kcal / 3.3g	<b>まぐろカツ</b> 冬瓜とたこの柔らか煮 温玉もずく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.2g	<b>鱈の酒蒸し</b> 茄子の二色田楽 春菊とかに身のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal / 3.3g	<b>すずきの二種揚げ</b> かぶとオクラの炊き合わせ 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal / 3.3g	<b>ぶりの照り焼き</b> 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 刺身蒟蒻の梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.3g	<b>海鮮散らし寿司</b> 里芋と鶏肉のおろし煮 小松菜と鶏ささみのお浸し 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	<b>鰻の柳川煮</b> 蓮根と豚肉と三度豆の塩炒め 生わかめと胡瓜・いかの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.2g
	日替B	<b>おでん</b> 舞茸とキャベツのしらす炒め 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 676kcal / 3.4g	<b>ローストビーフと帆立のポテト焼き</b> 冬瓜とたこの柔らか煮 温玉もずく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal / 3.3g	<b>赤鶏とカマンベールチーズのグリル</b> 茄子の二色田楽 春菊とかに身のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal / 3.5g	<b>牛肉の赤ワイン煮込み</b> かぶとオクラの揚げ出し 柿なます ご飯 漬物 デザート 652kcal / 3.3g	<b>豚の角煮</b> 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 刺身蒟蒻の梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.3g	<b>牛肉のニラもやし炒め</b> 里芋と海老のおろし煮 小松菜と焼き椎茸の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal / 3.6g	<b>黒豚の生姜焼き</b> 南瓜の田舎煮 生わかめと胡瓜・いかの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 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 12月 6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。

心をこめて Smile & Speedy



ハーベスト株式会社