



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 9日(月)~1月 15日(日)

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	和食	<b>海老入り湯豆腐</b> 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	<b>かますの干物</b> いんげんのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.2g	<b>厚揚げと長芋の旨煮</b> 切干大根 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /3.1g	<b>明太入り出し巻き卵のきのこあんかけ</b> ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /3.3g	<b>和風ロールキャベツ</b> ごぼうの金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.1g	<b>さつま揚げと野菜の炊き合わせ</b> 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.2g	<b>菓ごもり卵</b> じゃが芋とツナの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.0g
	洋食	<b>オムレットとフライドポテト</b> 野菜炒め パン ミルク デザート 493kcal /3.0g	<b>ホットドッグ サラダ添え</b> ポタージュスープ ミルク デザート 483kcal /2.9g	<b>★長芋とベーコンのバター炒めとミグラタン</b> グリーンサラダ パン ミルク デザート 472kcal /3.0g	<b>ミニハンバーグときのこソテー</b> ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 489kcal /3.1g	<b>スクランブルエッグと厚切りハム</b> ごぼうサラダ パン ミルク デザート 479kcal /3.2g	<b>ウインナーのカレー炒め</b> 青梗菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 488kcal /2.9g	<b>ホットサンド(ハム・チーズ)</b> じゃがいもとツナのコンソメ煮 ミルク デザート 491kcal /2.8g
昼食	日替A	<b>カレイの煮つけ</b> 白菜の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.2g	<b>南瓜と牛肉の甘酢煮</b> 小柱と卵の炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /3.2g	<b>つばすの塩焼き</b> 根菜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /3.3g	<b>鶏肉と大根の照り煮</b> 竹輪の磯辺焼き ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.3g	<b>★鱈のポテサラ焼き</b> 小松菜ともやしの香和え ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.2g	<b>八宝菜</b> 寒天もずく酢 ご飯 味噌汁 デザート 558kcal /3.2g	<b>鯖の味噌煮</b> きのこと蓮根のゴマだれ ご飯 すまし汁 デザート 559kcal /3.3g
	日替B	<b>焼きうどん</b> 白菜の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 586kcal /3.2g	<b>木の葉丼</b> 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 デザート 580kcal /3.2g	<b>ワンタン麺</b> 根菜の煮物 ご飯 デザート 592kcal /3.2g	<b>鮭と紫蘇の香味混ぜ寿司</b> 大根と竹輪の煮物 味噌汁 デザート 570kcal /3.2g	<b>きつね月見にゆうめん</b> 小松菜ともやしの香和え ご飯 デザート 562kcal /3.3g	<b>★いわしの蒲焼とろろ丼</b> 寒天もずく酢 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	<b>たらこスパゲティ</b> きのこと蓮根のゴマだれ ご飯 すまし汁 デザート 587kcal /3.3g
夕食	日替A	<b>すずきと帆立の中華あんかけ</b> ふきと平天の炒め物 胡瓜とかにかまの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708kcal /3.6g	<b>太刀魚と丸茄子の山椒焼き</b> 大根の柚子味噌かけ ほうれん草と揚げのお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.6g	<b>鯛のハーブグリル</b> がんも野菜の炊き合わせ カリフラワーとささ身のマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.5g	<b>銀むつの酒粕焼き</b> 豆苗とイカの黒コショウ炒め ひじきの卵の花 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.6g	<b>鰻と茶そばの蓮蒸し</b> キャベツと鶏肉の炒め物 若布と蕪の甘酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.4g	<b>シーフードフライ</b> 竹の子としし唐の焼き浸し 焼き茄子とトマトのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.6g	<b>ぶりの照り焼き</b> 冬瓜と京あげの煮物 おくらのしらす和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.6g
	日替B	<b>牛肉の野菜巻きデミグラスソース</b> ふきと平天の炒め物 胡瓜とかにかまの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.6g	<b>黒豚のピリ辛オイスター煮込み</b> 大根の柚子味噌かけ ほうれん草と揚げのお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.5g	<b>ささ身梅しそ揚げと野菜のかき揚げ</b> がんも野菜の炊き合わせ カリフラワーと海老のマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.6g	<b>ビーフシチュー</b> 豆苗とイカの黒コショウ炒め ひじきの卵の花 ご飯 漬物 デザート 695kcal /3.5g	<b>ちゃんこ鍋</b> キャベツと貝柱の炒め物 若布と蕪の甘酢 ご飯 漬物 デザート 670kcal /3.5g	<b>牛肉の味噌漬け焼き</b> 竹の子としし唐の焼き浸し 焼き茄子とトマトのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 670kcal /3.6g	<b>豚の黒酢酢豚</b> 冬瓜と京あげの煮物 おくらのしらす和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.6g

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3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分までにフロントへお申し付け下さい。

★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