



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24日(月)～12月30日(日)

		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝食	和食	鶏肉の高菜炒め 海藻のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /2.5g	かにかま入り 出し巻き玉子 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	赤魚の煮付け ブロccoliの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	ミニおでん 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	おにぎり (ゆかり・鮭) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	高野豆腐と 野菜の旨煮 小松菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	焼きししゃもと はんぺんの醤油焼き もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食	スクランブルエッグと ベーコンソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	チキンナゲットと ハッシュドポテト 胡麻ドレサラダ パン ミルク デザート 560cal /2.5g	小倉トースト ウィナーのポトフ ミルク デザート 520kcal /2.8g	目玉焼きと 野菜のチーズ焼き マカロニサラダ パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	厚切りハムと ミニグラタン グリーンサラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	ミートボールの クリーム煮 トマトサラダ パン ミルク デザート 487kcal /2.8g	ピザトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 508kcal /2.4g
昼食	日替A	肉じゃが 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	とろあじの煮付け れんこんとツナの和え物 ご飯 スープ デザート 572kcal /2.9g	豚肉のニラ玉炒め 蒟とじゃこの山椒和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	さばの竜田揚げ 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.2g	鶏肉の塩焼き 里芋の煮っ転がし ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	カラスカレイの ムニエル キャベツの甘酢和え ご飯 スープ デザート 510kcal /3.2g	豚肉のくわ焼き 青梗菜の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 538kcal /3.2g
	日替B	ねぎとろ丼 春雨の華風和え 味噌汁 デザート 517kcal /3.1g	スパゲティ ナポリタン れんこんとツナの和え物 ご飯 スープ デザート 589kcal /3.3g	シーフードピラフ 蒟とじゃこの山椒和え 味噌汁 デザート 563kcal /3.2g	ワンタン麺 五目煮豆 ご飯 デザート 693kcal /3.2g	木の葉丼 里芋の煮っ転がし 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	五日チャーハン キャベツの甘酢和え スープ デザート 612kcal /3.3g	★きつねうどんと 新香巻き 青梗菜の中華和え デザート 519kcal /3.3g
夕食	日替A	ぶり大根 さつま芋の唐揚げ 刺身こんにゃくの梅肉かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 653kcal /3.3g	クリスマスメニュー 12月17日(月)に 掲示致します。 	鯛の白ワイン煮 かぶらの炊き合わせ 柚子白菜 ご飯 スープ 漬物 デザート 675kcal /3.3g	銀むつの幽庵焼き 冬瓜のひき肉あんかけ 白ねぎのぬた ご飯 すまし汁 漬物 デザート 690cal /3.3g	すずきの 柚子グラタン チヂミ 南瓜とくるみのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 712kcal /3.3g	大鱈の利休焼き 万願寺のおかか炒め 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.1g	揚げさわらの 甘辛だれ しろ菜と揚げの炊き合わせ 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g
	日替B	赤鶏とナッツの オイスター炒め さつま芋の唐揚げ 刺身こんにゃくの梅肉かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.4g		牛肉の朴葉焼き かぶらの炊き合わせ 柚子白菜 ご飯 スープ 漬物 デザート 672kcal /3.5g	寄せ鍋 冬瓜のひき肉あんかけ 白ねぎのぬた ご飯 漬物 デザート 652kcal /3.3g	牛ヒレ肉のステーキ チヂミ 南瓜とくるみのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 652kcal /3.3g	酢豚 万願寺のおかか炒め 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.6g	ビーフシチュー しろ菜と揚げの炊き合わせ 焼き茄子 ご飯 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18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