



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!

パストラル尼崎
1月28日(月)～2月3日(日)

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食	和食 にしんの甘露煮と野菜の炊き合わせ 海藻のドレッシング和えご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /2.5g	お好み焼き風 オムレツ ブロッコリーの和え物ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	白身魚の漬け焼き いんげんの胡麻和えご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	飛龍頭の旨煮 もやしの和え物ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	たまご粥  おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	いわしのかつお煮 カリフラワーのピーナッツ和えご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	さつま揚げの旨煮 もずくの和え物ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食 ハムのピカタとハッシュドポテト  海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	魚介のクリーム煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 560kcal /2.5g	茶美豚のバジルとチーズのソーセージ ★いんげんとコーンのサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.8g	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 539kcal /2.7g	鱈と野菜のタルタル焼き 枝豆サラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	厚切りベーコンのケチャップ炒め カリフラワーのサラダ パン ミルク デザート 487kcal /2.8g	小倉トースト  グリーンサラダ スープ ミルク デザート 508kcal /2.4g
昼食	日替A 豚肉と野菜のさっぱり炒め 小芋の煮ころがしご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	★さばの辛味焼き パプリカのマリネご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	ピーマンの肉詰め 蒟とたくあんの和え物ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	カレーのしそ焼き きのこれんこんの胡麻だれご飯 スープ デザート 575kcal /3.2g	豚じゃが オクラと長いものネバネバ和えご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	とろあじの南蛮漬け さつま芋とひじきのサラダご飯 味噌汁 デザート 510kcal /3.2g	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のナムルご飯 味噌汁 デザート 538kcal /3.2g
	日替B ★梅干しとしらすの混ぜ寿司 小芋の煮ころがし味噌汁 デザート 517kcal /3.1g	焼きそば パプリカのマリネゆかりご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.3g	ちゃんぽん 蒟とたくあんの和え物ご飯 デザート 563kcal /3.2g	オムライス  きのこれんこんの胡麻だれスープ デザート 693kcal /3.2g	かき揚げそば オクラと長いものネバネバ和えかやくご飯 デザート 572kcal /3.1g	三色丼(鶏そぼろ・卵・青菜) さつま芋とひじきのサラダ味噌汁 デザート 612kcal /3.3g	粕汁うどん 小松菜のナムル菜飯 デザート 519kcal /3.3g
夕食	日替A ぶりの照り焼き アスパラとツナの炒め物白菜とりんごのサラダご飯 味噌汁 漬物 デザート 641kcal /3.3g	鯛の荒煮(身かま) あったかポテトサラダなすのポン酢浸しご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	すずきのあられ揚げ 冬瓜のエビあんかけ菜の花のお浸しご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.3g	さわらのさらさ蒸し 南瓜の田舎煮胡瓜と中華くらの和え物ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.3g	はまちの煮付け  ふろふき蕪ごぼうサラダ赤飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g	サーモンのポテトチーズ焼き 信田巻きの炊き合わせほうれん草の柚子和えご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.1g	1本メニュー 海鮮巻き寿司 いなり寿司 
	日替B チキンカツ アスパラとツナの炒め物白菜とりんごのサラダご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.4g	デミグラスハンバーグ あったかポテトサラダなすのポン酢浸しご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal /3.3g	豚しゃぶと蒸し野菜ねぎ生姜ソース 冬瓜のエビあんかけ菜の花のお浸しご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.5g	ハーブ鶏のクリームシチュー 南瓜の田舎煮胡瓜と中華くらの和え物ご飯 漬物 デザート 652kcal /3.3g	牛肉と帆立のスタミナ炒め ふろふき蕪ごぼうサラダ赤飯 すまし汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	豚肉の有馬山椒焼き 信田巻きの炊き合わせほうれん草の柚子和えご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.6g	茶碗蒸し 春菊の菊花和え赤だし 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 1月22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