



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5日(月)～1月11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。

		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	和食	ごぼ天と野菜の炊き合わせ 玉ねぎの土佐和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 417/2.4/14.1	赤魚の煮付け しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 430/2.1/19.8	七草粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 411/2.2/14.0	カニカマと野菜の玉子炒め もやしの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 405/2.3/14.7	葱入りだし巻き玉子 じゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 545/2.5/17.6	具沢山いわしのつみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 415/2.3/15.1	竹輪と枝豆の玉子とじ いんげんの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 508/2.4/18.3
	洋食	ジャーマンポテト イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512/2.4/17.4	ホットケーキ 具沢山ポトフ ミルク デザート 512/2.1/15.0	オムレツ トマトソース ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 531/2.4/21.0	ミートボールのコンソメ煮 野菜サラダ パン ミルク デザート 468/2.4/18.0	海老マヨと野菜のソテー コーンサラダ パン ミルク デザート 522/1.9/15.6	ホットロールパンサンド (ベーコン・玉子) コーンスープ ミルク デザート 521/2.5/20.3	鱈のチーズ焼き いんげんのソテー パン ミルク デザート 447/1.7/18.1
昼食	日替 A	鶏肉の胡麻味噌焼き オクラの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 483/2.2/23.5	★めばるの山椒煮 白菜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 504/2.5/20.2	豚肉の時雨煮 れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 433/1.9/18.4	鯖の味噌煮 山菜ナムル ご飯 すまし汁 デザート 519/2.3/23.3	牛肉の甘辛炒め 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 608/2.4/13.2	カラスカレイのグリル 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 491/2.1/23.1	鶏肉のマヨポン酢炒め 里芋の煮物 ご飯 スープ デザート 592/1.9/24.5
	日替 B	★だし巻き玉子 あんかけうどん オクラの和え物 ゆかりご飯 デザート 585/2.1/18.1	たくあんと牛そぼろの 散らし寿司 白菜のさっぱり和え 味噌汁 デザート 526/2.8/14.2	ワンタン麺 れんこんサラダ ご飯 デザート 626/1.9/20.9	海鮮中華丼 山菜ナムル すまし汁 デザート 523/2.4/16.8	たらこスパゲッティ 小松菜の和え物 ふりかけご飯 味噌汁 デザート 632/2.4/20.5	高菜チャーハン 切干大根の煮物 味噌汁 デザート 299/2.6/17.1	にしんそば 里芋の煮物 菜飯 デザート 603/2.7/31.8
夕食	日替 A	ぶりの照り焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671/3.0/29.5	丸あじの姿焼き 南瓜の洋風煮 レタスとくるみのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 611/2.1/25.0	鯖のマッシュポテト 焼き きのことハムのソテー 大根の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 643/3.2/30.9	鍋焼きうどん 海老天入り 玉子豆腐(温) 青梗菜としめじのお浸し ご飯 漬物 デザート 786/2.8/29.6	鯛のムニエル レモンソース パプリカと小柱のソテー 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/2.4/30.7	銀鮭のホイル包み アスパラとツナの炒め物 彩野菜のマリネ ご飯 スープ 漬物 デザート 641/3.2/27.3	かんぱち大根 人参しりしり 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 571/3.3/29.1
	日替 B	豚肉と野菜の五目炒め 冬瓜とさつま揚げの煮物 ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 745/3.3/28.4	チキンカツカレー 南瓜の洋風煮 レタスとくるみのサラダ 福神漬け デザート 726/3.3/28.5	牛肉の野菜巻き きのことハムのソテー 大根の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 603/3.4/31.8	鶏肉の葱塩焼き 玉子豆腐(温) 青梗菜としめじのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691/2.3/28.0	豚肉の角煮 パプリカと小柱のソテー 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715/3.0/31.9	鶏肉の香草パン粉焼き アスパラとツナの炒め物 彩野菜のマリネ ご飯 スープ 漬物 デザート 613/3.2/29.2	野菜たっぷりメンチカツ 人参しりしり 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672/3.2/24.2

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30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