



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!

パストラル尾崎

1月19日(月)~1月25日(日)

		19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
朝食	和食	巢ごもり玉子 海藻の青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 537/2.4/17.2	具沢山ちゃんこ風味 味噌汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 520/2.6/21.2	おにぎり(鮭・ゆかり) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466/2.3/19.8	生姜天と野菜の炊き 合わせ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 551/2.5/13.5	関西風だし巻き玉子 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479/2.2/14.9	湯豆腐(白身魚入り) 蒟の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 402/2.3/17.1	赤魚の照り焼き しる菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/2.3/15.5
	洋食	ミニグラタンと温野菜 海藻サラダ パン ミルク デザート 433/1.9/14.3	ホットドッグ 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 559/1.9/21.6	鱈のカレー焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 490/2.4/20.4	野菜オムレツ ブロッコリーのピーナッツ和え パン ミルク デザート 492/2.7/21.8	ロールキャベツのコン ソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 471/1.9/18.4	ピザトースト コーンスープ ミルク デザート 481/2.1/16.2	ウインナーと南瓜の クリームシチュー しる菜の炒め物 パン ミルク デザート 552/1.8/21.0
昼食	日替A	ピーマンの肉詰め オクラの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート  566/2.1/19.8	あじの南蛮漬け 春雨の和え物 ご飯 スープ デザート 547/1.5/23.1	鶏肉の治部煮 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 644/2.8/27.3	鯖の漬け焼き 筍の土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 510/1.9/23.0	牛肉の旨塩炒め レタスの生姜和え ご飯 味噌汁 デザート 566/2.2/16.0	カラスカレイの香草焼 き パプリカのマリネ ご飯 スープ デザート 541/2.7/20.0	豚肉のピカタ 人参しりしり ご飯 スープ デザート 629/2.8/20.2
	日替B	五目そば オクラの胡麻和え 菜飯 デザート 549/2.2/16.5	エビピラフ 春雨の和え物 スープ デザート 523/1.9/20.5	かきたまうどん 春菊のお浸し ゆかりご飯 デザート 520/2.7/15.9	かき揚げ丼 筍の土佐煮 味噌汁 デザート 595/2.1/17.0	ナポリタンスパゲティ レタスの生姜和え ご飯 味噌汁 デザート  610/2.6/19.2	ピビンパチャーハン パプリカのマリネ スープ デザート 539/2.9/15.4	担々麺 人参しりしり ご飯 デザート 579/2.8/17.3
夕食	日替A	ぶりの塩焼き ほうれん草と京揚げの煮浸し さつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 749/3.1/29.4	鱈のウニ味噌焼き スナップエンドウとハムの炒め物 梅くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 603/3.1/32.1	松花堂 1月12日(月)に 掲示致します。 	サーモンのムニエル バルサミソース 小松菜としらすの山椒炒め ★かぶの甘酢漬け ご飯 スープ 漬物 デザート 703/3.3/30.0	★鯛の地中海煮 アスパラとイカのソテー タラモサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 714/3.5/33.0	お造り盛り合わせ ★大根と厚揚げの炊き合わせ 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 505/3.1/26.0	かんぱちの柚子蒸し 茄子の揚げ浸し 白菜とかまぼこのわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 580/3.3/28.3
	日替B	ポークステーキ オニオンソース ほうれん草と京揚げの煮浸し さつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 781/3.2/24.2	牛肉のオイスター煮 込み スナップエンドウとハムの炒め物 梅くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 643/3.3/26.1		水炊き鍋  小松菜としらすの山椒炒め ★かぶの甘酢漬け ご飯 漬物 デザート 642/3.4/33.9	豚肉と温野菜のチー ズソースがけ アスパラとイカのソテー タラモサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 717/2.9/27.6	鶏肉の利休焼き ★大根と厚揚げの炊き合わせ 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681/2.5/29.3	牛肉のガーリック野菜 炒め 茄子の揚げ浸し 白菜とかまぼこのわさび和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 737/2.9/21.6

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13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