



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26日(月)～2月1日(日)

		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)
朝食	和食	千草玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 440/2.2/14.9	飛龍頭の炊き合わせ 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 405/1.8/11.7	具沢山けんちん汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 455/2.2/17.5	ごぼ天の煮物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 433/2.5/14.1	焼き厚揚げと さんまの生姜煮 落の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 542/2.1/22.6	小柱と野菜の玉子とじ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/1.5/19.5	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 401/2.0/15.9
	洋食	チキンナゲットとハッシュドポテト 野菜炒め パン ミルク デザート 491/1.4/17.1	ホットサンド (ベーコン・チーズ) クリームスープ ミルク デザート 521/1.8/19.4	目玉焼きと じゃがバター  コールスローサラダ パン ミルク デザート 507/1.4/22.5	ウイナーと野菜の炒め物 インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 501/2.0/24.6	チーズ入りスクランブルエッグ 和風サラダ パン ミルク デザート 512/2.2/20.3	シュガーバター トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 579/2.0/20.8	魚介のトマト煮 大根サラダ パン ミルク デザート 516/1.9/19.2
昼食	日替A	めばるの梅煮 さつま芋の糸昆布煮 ご飯 味噌汁 デザート 517/2.3/21.3	豚肉のニラもやし炒め 根菜のごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 647/2.9/18.9	ほっけの開き  ブロッコリーのカニカマ和え ご飯 味噌汁 デザート 504/2.3/23.0	牛肉炒めおろしポン酢 小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 509/2.3/18.5	白身魚のフライ ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 613/2.5/23.0	鶏肉の中華風炒め 餃子 ご飯 味噌汁 デザート 656/2.4/28.5	カラスカレイの 明太マヨ焼き ピクルス ご飯 スープ デザート 518/1.5/21.3
	日替B	あさりと枝豆のピラフ さつま芋の糸昆布煮 味噌汁 デザート 530/2.3/18.5	ちくわ天そば 根菜のごまだれ和え 菜飯 デザート 664/2.6/22.2	麻婆丼 ブロッコリーのカニカマ和え 味噌汁 デザート 507/2.4/20.2	湯葉あんかけうどん 小松菜のお浸し ゆかりご飯 デザート 588/2.9/17.5	散らし寿司 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 526/2.6/15.6	野菜たっぷり 塩ラーメン  餃子 ご飯 デザート 648/2.5/19.8	キーマカレー  ピクルス スープ デザート 630/3.0/21.2
夕食	日替A	鰯の粕漬け焼き ほうれん草のバターソテー オクラとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 611/2.2/29.6	海鮮寄せ鍋 かぶの銀あんかけ スナップエンドウのコーンマヨ和え ご飯 漬物 デザート 603/2.0/31.2	すずきと野菜の天ぷら ★筈としめじのピリ辛炒め キャベツの香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 627/3.3/23.6	ぶりの甘辛煮 (身・カマ) あったかポテトサラダ もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719/3.2/28.5	銀鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 637/3.0/28.1	揚げかんぱちの黒酢炒め 茄子にしん 春菊のみぞれ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 653/3.2/29.9	鯛の酒蒸し 京がんもの炊き合わせ はたけ菜の錦糸和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 660/3.2/31.9
	日替B	ハンバーグシチュー ほうれん草のバターソテー オクラとめかぶの和え物 ご飯 漬物 デザート 693/3.2/24.8	鶏肉の西京焼き かぶの銀あんかけ スナップエンドウのコーンマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 562/2.3/29.7	牛肉の柳川煮 ★筈としめじのピリ辛炒め キャベツの香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706/3.4/21.7	豚肉の黒胡椒焼き 温玉ソース あったかポテトサラダ もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 740/3.2/32.7	鶏肉と海老のホイイル包み 茶碗蒸し 白菜の塩昆布和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701/3.1/35.7	牛肉豆腐 茄子にしん 春菊のみぞれ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.3/35.4	★豚肉と帆立の五目炒め 京がんもの炊き合わせ はたけ菜の錦糸和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 670/28.6/3.4

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20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