



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12日(月)～1月18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。

		12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	和食	<b>野菜雑炊</b> おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 444/2.1/18.4	<b>ロールキャベツの煮物</b> わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 419/2.3/11.0	<b>赤魚の漬け焼き</b> ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.2/18.6	<b>高野豆腐の炊き合わせ</b> 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 460/1.6/17.3	<b>焼きししゃもと焼きかまぼこ</b> いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 447/2.2/20.7	<b>具沢山鶏団子汁</b> おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 434/2.3/17.9	<b>ミニおでん</b> きゅうりの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465/2.3/15.5
	洋食	<b>ウインナーの粒マスタード炒め</b> グリーンサラダ パン ミルク デザート 501/1.9/16.6	<b>サンドイッチ(ハムチーズ・玉子)</b> オニオンスープ ミルク デザート 505/2.1/19.0	<b>豚肉と大豆のトマト煮</b> ピーマンの炒め物 パン ミルク デザート 468/2.5/22.5	<b>ミニハンバーグと野菜ソテー</b> マカロニサラダ パン ミルク デザート 585/2.3/17.2	<b>ツナ入りスクランブルエッグ</b> いんげんサラダ パン ミルク デザート 555/2.4/24.3	<b>小倉トースト</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 405/1.2/13.5	<b>鱈のピザ風焼き</b> 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 479/2.3/21.9
昼食	日替A	<b>めばるの唐揚げ</b> 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 512/2.5/25.2	<b>牛肉の五目炒め</b> レタスとみかんのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 579/1.7/14.7	<b>カラスカレイのアーモンド焼き</b> ブロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 536/2.4/19.9	<b>鶏肉の生姜焼き</b> 大根の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 638/2.2/25.8	<b>エビチリ</b> ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 635/1.3/20.8	<b>豚肉豆腐</b> きのこぼん酢 ご飯 味噌汁 デザート 604/1.8/20.9	<b>ほっけの塩焼き</b> 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 458/1.4/19.1
	日替B	<b>シーフードピラフ</b> 五目煮豆 味噌汁 デザート 513/2.2/18.5	<b>のっぺいうどん</b> レタスとみかんのサラダ ゆかりご飯 デザート 629/1.4/17.3	<b>★だし巻き玉子丼</b> ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 デザート 514/2.1/15.3	<b>きつねそば</b> 大根の華風和え 菜飯 デザート 698/2.8/21.9	<b>カニカマレタスチャーハン</b> ごぼうサラダ スープ デザート 121kcal	<b>ツナと大葉の和風スパゲッティ</b> きのこぼん酢 ふりかけご飯 味噌汁 デザート 624/2.8/22.6	<b>明太とろろ丼</b> 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 416/1.9/12.0
夕食	日替A	<b>寒ぶりの幽庵焼き</b> れんこんとじゃこの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 627/2.8/30.6	<b>まぐろのにんにく醤油焼き</b> 七彩ひろうすの炊き合わせ スナッエンドウの辛子マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 536/3.0/29.0	<b>すずきの竜田揚げ</b> アスパラとあさりのソテー 春菊と平天のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716/3.4/31.5	<b>鱈の酒蒸し和風あんかけ</b> キャベツといかの炒め物 茄子のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 550/3.1/30.4	<b>銀鮭の照り焼き</b> ミニ肉じゃが オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 733/3.4/28.3	<b>かんぱちの酒粕漬け焼き</b> ★かぶと生麴の炊き合わせ しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 549/3.4/31.6	<b>鯛の荒煮(身・カマ)</b> にらもやし炒め 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 595/3.2/30.4
	日替B	<b>豚肉と水餃子のちゃんこ煮</b> れんこんとじゃこの炒め物 ほうれん草とコーンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 745/3.0/24.0	<b>鶏肉の朴葉焼き</b> 七彩ひろうすの炊き合わせ スナッエンドウの辛子マヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 693/3.0/26.6	<b>牛肉のすき煮</b> アスパラとあさりのソテー 春菊と平天のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672/3.0/30.5	<b>豚肉と野菜の胡麻豆乳鍋</b> キャベツといかの炒め物 茄子のポン酢和え ご飯 漬物 デザート 571/2.7/22.3	<b>鶏肉と彩り野菜の塩麴炒め</b> ミニ肉じゃが オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 736/2.9/23.7	<b>プルコギ(韓国風牛肉炒め)</b> ★かぶと生麴の炊き合わせ しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 551/3.3/29.1	<b>チキン南蛮タルタルソース添え</b> にらもやし炒め 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 739/3.2/33.8

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6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