



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頂きます。

		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	野菜雑炊 おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 444/2.1/18.4	ロールキャベツの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 419/2.3/11.0	赤魚の漬け焼き ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.2/18.6	高野豆腐の炊き合わせ 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 460/1.6/17.3	焼きししやもと焼きかまぼこ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 447/2.2/20.7	具沢山鶏団子汁 おばんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 434/2.3/17.9	ミニおでん 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	ウインナーの粒マスター炒め グリーンサラダ パン ミルク デザート 501/1.9/16.6	サンドイッチ (ハムチーズ・玉子) オニオンスープ ミルク デザート 505/2.1/19.0	豚肉と大豆のトマト煮 ピーマンの炒め物 パン ミルク デザート 468/2.5/22.5	ミニハンバーグと野菜ソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 585/2.3/17.2	ツナ入りスクランブルエッグ いんげんサラダ パン ミルク デザート 555/2.4/24.3	小倉トースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 405/1.2/13.5	鮭のピザ風焼き 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	めばるの唐揚げ 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 512/2.5/25.2	牛肉の五目炒め 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	カラスカレイのアーモンド焼き プロッコリーの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 536/2.4/19.9	鶏肉の生姜焼き 大根の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 638/2.2/25.8	エビチリ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 635/1.3/20.8	豚肉豆腐 きのこぽん酢 ご飯 味噌汁 デザート 604/1.8/20.9	ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 458/1.4/19.1
	日替 B	シーフードピラフ 五目煮豆 味噌汁 デザート 513/2.2/18.5	のっぺいうどん 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	★だし巻き玉子丼 プロッコリーの胡麻和え 味噌汁 デザート 514/2.1/15.3	きつねそば 大根の華風和え 菜飯 デザート 698/2.8/21.9	カニカマレタスチャーハン ごぼうサラダ スープ デザート 121kcal	ツナと大葉の和風スパゲッティ きのこぽん酢 ふりかけご飯 味噌汁 デザート 624/2.8/22.6	明太とろろ丼 南瓜の煮物 味噌汁 デザート 416/1.9/12.0
夕食	日替 A	寒ぶりの幽庵焼き れんこんとじやこの炒め物 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	まぐろのにんにく醤油焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ スナップ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	すずきの竜田揚げ 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	鯖の酒蒸し和風あんかけ 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	銀鮭の照り焼き 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	かんぱちの酒粕漬け焼き ★かぶと生麩の炊き合わせ しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 549/3.4/31.6	鯛の荒煮(身・カマ) 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	豚肉と水餃子のちゃんこ煮 れんこんとじやこの炒め物 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	鶏肉の朴葉焼き 七彩ひろうすの炊き合わせ スナップ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	牛肉のすき煮 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	豚肉と野菜の胡麻豆乳鍋 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	鶏肉と彩り野菜の塩麹炒め 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	ブルコギ(韓国風牛内炒め) ★かぶと生麩の炊き合わせ しろ菜の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 551/3.3/29.1	チキン南蛮タルタルソース添え 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