



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
12月2日(月)～ 12月8日(日)

		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)		
朝食	和食	巢ごもりたまご しろ菜ピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /2.7g	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 472kcal /3.1g	高野豆腐の玉子とじ インゲンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459kcal /3.0g	おにぎり(おかか・梅) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g	赤魚の煮付け 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.0g	だし巻き玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	あじの開き カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g		
	洋食	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ しろ菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 521kcal /3.2g	サンドイッチ ポタージュースープ ミルク デザート 537kcal /3.2g	ロールキャベツの ポトフ インゲンのバター炒め パン ミルク デザート 511kcal /3.2g	海老マヨ 温野菜サラダ 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 530kcal /2.9g	ほうれん草と ウインナーの炒り卵 マカロニサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.3g	あんぱんと クリームパン 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 526kcal /2.8g	ベーコンエッグ カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.1g		
昼食	日替A	牛肉豆腐 ★ほうれん草とコーンのバター炒め ご飯 味噌汁 デザート 597kcal /3.2g	白身魚のフライ きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	豚肉と野菜の 甘辛炒め ビーンズサラダ ご飯 味噌汁 デザート 578kcal /3.1g	一本メニュー 三色丼 ミニきつねそば	コロッケ盛り合わせ ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	カレイのムニエル 里芋の煮っころがし ご飯 スープ デザート 566kcal /3.2g	豚の生姜焼き 五目煮豆 ご飯 スープ デザート 587kcal /3.0g		
	日替B	梅わかめうどん ★ほうれん草とコーンのバター炒め ふりかけご飯 デザート 577kcal /3.3g	塩ラーメン きのこポン酢 ご飯 デザート 587kcal /3.3g	天津飯 ビーンズサラダ 味噌汁 デザート 615kcal /3.2g	竹の子の土佐煮 デザート 619kcal /3.2g	高菜チャーハン ひじきの煮物 味噌汁 デザート 544kcal /3.3g	カルボナーラ スパゲティ 里芋の煮っころがし ご飯 スープ デザート 614kcal /3.3g	オムライス 五目煮豆 スープ デザート 578kcal /3.1g		
夕食	日替A	鯛の荒煮(身・カマ) キャベツと桜えびの炒め物 イカオクラ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.3g	まぐろのステーキ 焼き厚揚げ タコと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal /3.3g	生サーモンといくらの 親子丼 牛すじとこんにゃくの土手煮 春菊と湯葉の柚子浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 646kcal /3.1g	鱈とおぼろ豆腐の 酒蒸し アスパラとベーコンの炒め物 南瓜と干しぶどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	平目のレモン蒸し 茄子の肉味噌炒め 小松菜となめ茸の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 638kcal /3.1g	銀むつ西京焼き チヂミ しろ菜のおろし和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 658kcal /3.1g	ぶりの照り焼き ほくほくポテトサラダ 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 662kcal /3.3g		
	日替B	豚肉の棒葉味噌焼き キャベツと桜えびの炒め物 イカオクラ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.1g	牛肉の 赤ワイン煮込み 焼き厚揚げ タコと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	鶏の唐揚げ 和風あんかけ 牛すじとこんにゃくの土手煮 春菊と湯葉の柚子浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal /3.2g	牛ヒレステーキ アスパラとベーコンの炒め物 南瓜と干しぶどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723kcal /3.3g	ちゃんこ鍋 茄子の肉味噌炒め 小松菜となめ茸の和え物 ご飯 漬物 デザート 715kcal /3.3g	蒸し鶏の ピリ辛胡麻ソースがけ チヂミ しろ菜のおろし和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.3g	煮込みハンバーグ ほくほくポテトサラダ 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 721kcal /3.3g		

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 11月26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。
 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