



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
9月14日(月)～9月20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。

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	焼きししゃもと 笹かまぼこ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	目玉焼きと粉ふき芋 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	厚揚げの煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	高野豆腐の 炊き合わせ いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	鶏肉の高菜炒め 和風サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ハムソーテと ハッシュドポテト コーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山コーンスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	ミネストローネ 野菜炒め パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ウインナーとほうれん草 の玉子炒め イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	フレンチトースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 532kcal /3.3g	鱈のカレー焼き 和風サラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	チーズオムレツ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	鯖の煮付け 胡瓜と蒸し鶏の胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 573kcal /3.0g	牛肉のニラもやし炒め 蒟とたくあん和え物 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	とろあじの山椒煮 オクラのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート  596kcal /3.0g	鶏肉と野菜の ボン酢蒸し 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	ほっけの開き ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	豚の生姜焼き ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	エビテリ ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 632kcal /3.0g
	日替B	味噌ラーメン 胡瓜と蒸し鶏の胡麻だれ ご飯 デザート 580kcal /3.0g	マグロの山かけ丼 蒟とたくあん和え物 味噌汁 デザート 585kcal /3.1g	★豚キムチのせ 温玉そば(冷) オクラのおかか和え ご飯 デザート  574kcal /3.0g	明太しらす丼 里芋の煮物 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	ぶっかけ冷やしうどん ほうれん草のなめ茸和え ゆかりご飯 デザート 572kcal /3.2g	ナポリタンスパゲティ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 632kcal /3.0g	五目チャーハン ピクルス盛り合わせ スープ デザート 600kcal /3.1g
夕食	日替A	ぶりの塩焼き 茄子のそぼろ煮 変わり奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	ハモの天ぷら さつま芋の蜜煮 めかぶと胡瓜の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	赤カレイの煮付け 鶏肉と切干大根の煮物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	すずきのあられ揚げ ニラ玉 トマトのバジルソース ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	平目の柚子胡椒焼き 五彩蒸しの銀あんかけ わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 657kcal /3.0g	鯛のおろし煮 小柱と春雨の炒め物 南瓜とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /2.9g	鱈の塩こうじ焼き 大根と鶏つくねの炊き合わせ 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.0g
	日替B	豚肉と野菜の塩炒め 茄子のそぼろ煮 変わり奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.1g	鶏肉の利休焼き さつま芋の蜜煮 めかぶと胡瓜の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	ローストビーフ 鶏肉と切干大根の煮物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /3.0g	豚肉と白菜の ねぎ生姜煮 ニラ玉 トマトのバジルソース ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	エッグハンバーグ 五彩蒸しの銀あんかけ わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.0g	チキンカツ 小柱と春雨の炒め物 南瓜とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	牛肉のオイスター炒め 大根と鶏つくねの炊き合わせ 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /3.2g

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 9月8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