



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

11月23日(月)～11月29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。

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	さばのみりん干し いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	生姜天の炊き合わせ 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	竹輪とグリーンピースの 玉子とじ 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	鶏肉の高菜炒め もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	しらす粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	赤魚の煮付け カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	目玉焼きと じゃがバター 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ハッシュドポテトと 温野菜 インゲンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 504kcal /3.0g	魚介のクリーム煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ウインナーエッグ コールスローサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ミニグラタンと 野菜のソテー ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	ツナコーンオムレツ オニオンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	シュガーバター トースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替 A	とろあじの山椒煮 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	鶏肉の ちゃんちゃん焼き オクラとなめ茸のねばねば和え ご飯 スープ デザート 592kcal /2.9g	カラスカレイと野菜の ラタトゥイユ サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	とん平焼き 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート  612kcal /3.0g	鯖の煮付け 豆サラダ ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	肉じゃが キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	鮭の塩焼き  落とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替 B	野菜たっぷり 塩ラーメン 山菜ナムル ご飯 デザート 580kcal /3.0g	レタスとカニカマの チャーハン オクラとなめ茸のねばねば和え スープ デザート 590kcal /3.1g	きつねうどん サイコロサラダ 梅ちりめんご飯 デザート 574kcal /3.0g	鶏の照り焼き丼 里芋の煮っころがし 味噌汁 デザート  622kcal /3.2g	カレーピラフ 豆サラダ ご飯 スープ デザート 592kcal /3.2g	のっぺいそば キャベツの胡麻和え ふりかけご飯 デザート 632kcal /3.0g	豚丼 落とたくあんの和え物 味噌汁 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替 A	海老カツとじ丼 いわしつみれの煮物 白和え すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	糸より鯛のムニエル アスパラとベーコンの炒め物 胡瓜のマリネ ご飯 スープ 漬物 デザート 678kcal /3.0g	かんぱち大根 キャベツと舞茸の炒め物 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	鯖の酒蒸し 焼きナスの銀あんかけ ★いんげんのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	すずきの竜田揚げ 牛すじとこんにゃくの土手煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	ぶりの照り焼き 信田巻きの炊き合わせ 桜海老と小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	鯛の煮付け 茶碗蒸し 柚子白菜 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替 B	地鶏の二種焼き (タレ・柚子胡椒) いわしつみれの煮物 白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛肉の赤ワイン煮 アスパラとベーコンの炒め物 胡瓜のマリネ ご飯 スープ 漬物 デザート 705kcal /3.0g	豚しゃぶと蒸し野菜の 胡麻ポン酢ソース キャベツと舞茸の炒め物 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	牛肉と野菜の 五目炒め 焼きナスの銀あんかけ ★いんげんのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	豚肉と厚揚げの あっさり煮 牛すじとこんにゃくの土手煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	酢鶏 信田巻きの炊き合わせ 桜海老と小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	牛肉の朴葉焼き 茶碗蒸し 柚子白菜 ご飯 すまし汁 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 11月10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