



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  
3月15日(月)～3月21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。

|    |     | 15日(月)   | 16日(火)  | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)   | 20日(土)   | 21日(日)   |
|----|-----|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 和食  | <b>ごぼ天の旨煮</b><br>いんげんの胡麻和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>482kcal /2.8g           | <b>しらす入りだし巻き卵</b><br>カリフラワーの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>472kcal /3.0g             | <b>ロールキャベツの旨煮</b><br>もやしの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>466kcal /2.8g                     | <b>さばのみりん干し</b><br>白菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>471kcal /2.9g             | <b>巣ごもり玉子</b><br>ピーマンの炒め物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>469kcal /3.0g              | <b>麦とろろご飯</b><br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>468kcal /3.0g                 | <b>厚揚げの煮物</b><br>野菜炒め<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>469kcal /3.0g                        |
|    | 洋食  | <b>ハムとじゃが芋のマヨ焼き</b><br>インゲンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>522kcal /3.0g             | <b>シュガーバタートースト</b><br>具沢山ポタージュスープ<br>ミルク デザート<br>504kcal /3.0g                    | <b>ミートボールと野菜のケチャップ炒め</b><br>コーンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>510kcal /3.0g                     | <b>スパニッシュオムレット</b><br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>512kcal /2.9g               | <b>南瓜と貝柱のクリーム煮</b><br>枝豆サラダ<br>パン ミルク デザート<br>532kcal /3.3g                  | <b>ホットドッグ</b><br>具沢山コーンスープ<br>ミルク デザート<br>510kcal /3.0g                      | <b>ベーコンエッグ</b><br>野菜炒め<br>パン ミルク デザート<br>498kcal /3.0g                             |
| 昼食 | 日替A | <b>豚肉豆腐</b><br>山菜ナムル<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>578kcal /3.0g                    | <b>ほっけの塩焼き<br/>なめ茸おろし添え</b><br>ブロッコリーの粒マスタード和え<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>582kcal /2.9g | <b>チンジャオロース</b><br>オクラの塩昆布和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>636kcal /3.0g                        | <b>白身魚フライ</b><br>大根の煮物<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>612kcal /3.0g                   | <b>鶏のつくね焼き</b><br>ひじきの煮物<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>612kcal /3.0g                  | <b>鯖の漬け焼き</b><br>竹輪の磯辺揚げ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>589kcal /3.0g                  | <b>八宝菜</b><br>きのこポン酢<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>562kcal /3.0g                            |
|    | 日替B | <b>野菜たっぷり塩ラーメン</b><br>山菜ナムル<br>ご飯<br>デザート<br>600kcal /3.0g                 | <b>オムライス</b><br>ブロッコリーの粒マスタード和え<br>スープ<br>デザート<br>590kcal /3.1g                   | <b>生姜天とろろそば</b><br>オクラの塩昆布和え<br>ゆかりご飯<br>デザート<br>574kcal /3.0g                         | <b>五目チャーハン</b><br>大根の煮物<br>スープ<br>デザート<br>590kcal /3.2g                     | <b>梅わかめうどん</b><br>ひじきの煮物<br>ご飯<br>デザート<br>580kcal /3.2g                      | <b>豚丼</b><br>竹輪の磯辺揚げ<br>味噌汁<br>デザート<br>632kcal /3.0g                         | <b>鮭とコーンのピラフ</b><br>きのこポン酢<br>スープ<br>デザート<br>631kcal /3.1g                         |
| 夕食 | 日替A | <b>かんぱち大根</b><br>茶碗蒸し<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>680kcal /3.0g        | <b>銀鮭の山椒焼き</b><br>さつま芋のレモン煮<br>タコと胡瓜の梅肉和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>678kcal /3.0g      | <b>銀むつの西京焼き</b><br>信田巻きの炊き合わせ<br>小松菜となめ茸の和え物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>689kcal /3.0g       | <b>平目の白ワイン蒸し</b><br>桜海老とキャベツの炒め物<br>長芋短冊<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>688kcal /2.9g | <b>ぶりの塩焼き</b><br>いわしつみれの煮物<br>トマトの三杯酢<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>667kcal /3.0g     | <b>赤カレイとごぼうの煮付け</b><br>ほうれん草の炒り卵<br>手作り豆腐<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>673kcal /2.9g | <b>鯛の塩こうじ焼き</b><br>大豆のトマト煮<br>海老とパプリカのマリネ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>675kcal /3.0g       |
|    | 日替B | <b>ブルコギ(韓国風牛肉炒め)</b><br>茶碗蒸し<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>710kcal /3.1g | <b>豚カツ</b><br>さつま芋のレモン煮<br>タコと胡瓜の梅肉和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>720kcal /3.0g          | <b>蒸し鶏のピリ辛胡麻ソースがけ</b><br>信田巻きの炊き合わせ<br>小松菜となめ茸の和え物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>684kcal /3.0g | <b>牛肉と野菜の旨煮</b><br>桜海老とキャベツの炒め物<br>長芋短冊<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>700kcal /3.1g  | <b>豚肉といかの中華炒め</b><br>いわしつみれの煮物<br>トマトの三杯酢<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>705kcal /3.0g | <b>和風おろしハンバーグ</b><br>ほうれん草の炒り卵<br>手作り豆腐<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>700kcal /3.1g   | <b>チキンと野菜たっぷりグラタン</b><br>大豆のトマト煮<br>海老とパプリカのマリネ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>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 3月9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