



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

10月4日(月)～10月10日(日)

		4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	和食	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 476kcal /2.9g	厚揚げの煮物 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	だし巻き玉子 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /2.9g	高菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	巣ごもり卵のあんかけ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.0g	高野豆腐の炊き合わせ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483kcal /3.0g
	洋食	ハムとじゃが芋のマヨ焼き イタリアンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.0g	サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 515kcal /3.0g	ウインナーの粒マスタード炒め 枝豆サラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ミートボールと野菜のコンソメ煮 インゲンのソテー パン ミルク デザート 518kcal /2.9g	ベーコンとほうれん草の玉子炒め 海藻サラダ パン ミルク デザート 536kcal /3.0g	ホットケーキ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 512kcal /3.0g	鱈のチーズ焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g
昼食	日替A	カラスカレイの照り焼き 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 581kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /2.9g	サバフライ 落とこんにゃくの甘辛煮 ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	八宝菜 春巻き ご飯 味噌汁 デザート 581kcal /3.0g	つばすの山椒煮 カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	牛肉とピーマンの細切り炒め オクラのなめこ和え ご飯 味噌汁 デザート 601kcal /3.0g	エビチリ ピクルス ご飯 スープ デザート 612kcal /3.1g
	日替B	ビビンバ丼 大学芋 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	カレーうどん ほうれん草の胡麻和え ご飯 デザート 592kcal /3.1g	五目チャーハン 落とこんにゃくの甘辛煮 味噌汁 デザート 566kcal /3.0g	ワンタン麺 春巻き ご飯 デザート 602kcal /3.1g	お好み焼き カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	昆布そばと新香巻き オクラのなめこ和え デザート 589kcal /3.0g	カルボナーラスパゲティ ピクルス ふりかけご飯 スープ デザート 621kcal /3.0g
夕食	日替A	鰻と帆立の蒸し寿司 若竹煮 胡瓜の梅おかか和え 赤だし 漬物 デザート 698kcal /3.1g	銀むつの漬け焼き 栗とかぼちゃの煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	サーモンのマッシュポテト焼き 豚肉と蓮根の煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal /3.0g	ぶり大根 キャベツの肉味噌炒め 手作り豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鱈の胡麻生姜照り焼き 春雨と小柱の炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal /3.0g	平目のレモン蒸し ふろふき大根 小松菜と小海老の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /2.9g	鯛の煮付け 茄子の利休焼き たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.0g
	日替B	★鶏すき煮 若竹煮 胡瓜の梅おかか和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 679kcal /3.0g	豚肉とイカの中華炒め 栗とかぼちゃの煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.0g	牛肉のアスパラ巻き 豚肉と蓮根の煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g	焼きトマトとチキンのグラタン キャベツの肉味噌炒め 手作り豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal /3.1g	エッグハンバーグデミグラスソースがけ 春雨と小柱の炒め物 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.0g	豚カツ ふろふき大根 小松菜と小海老の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	おでん(鍋) 茄子の利休焼き たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.1g

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28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