



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27日(月)～10月3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。

		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食	和食	生姜天と野菜の 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	竹輪とグリーンピースの 玉子とじ しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	鱈入り煮奴 インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	肉団子と野菜の旨煮 めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	焼きししゃもと 笹かまぼこ 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	筑前煮 小松菜の海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	目玉焼きと温野菜 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	豚肉と大豆のトマト煮 カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	海老のオーロラソース と野菜ソテー シーザーサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ロールパンサンド 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ハム野菜ソテーと ミニグラタン グリーンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	オムレツ クリームソース 枝豆サラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	フレンチトースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ウインナーと ブロッコリーの炒め物 マカロニサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g

昼食	日替A	幕の内弁当 焼き魚 炊き合わせ	ほっけの開き 柚子白菜 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	牛肉と野菜の 味噌炒め 茄子の煮浸し ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	カラスカレイの アーモンド焼き 金平ごぼう ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	豚肉の生姜焼き 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	つばすの煮付け キャベツコールスローサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	鶏肉の唐揚げ もやしナムル ご飯 スープ デザート 562kcal /3.0g
	日替B	ミニ天ぷら 玉子焼き お浸し ご飯 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	冷やし中華 柚子白菜 ゆかりご飯 デザート 590kcal /3.1g	カニカマとレタスの チャーハン 茄子の煮浸し スープ デザート 574kcal /3.0g	きのこの玉子とじ あんかけそば 金平ごぼう ご飯 デザート 622kcal /3.2g	明太とろろ丼 青梗菜のお浸し 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	茄子の ミートソーススパゲティ キャベツコールスローサラダ ご飯 スープ デザート 632kcal /3.0g	皿うどん もやしナムル ご飯 スープ デザート 631kcal /3.1g

夕食	日替A	かんぱち大根 海鮮チヂミ 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	大鱈の ちゃんちゃん焼き サツマイモの蜜煮 カツオのたたき ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鱈とおぼろ豆腐の 酒蒸し そぼろ肉じゃが 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	鯛のおろし煮 ほうれん草の炒り卵 わけぎとイカのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	ぶりの塩焼き 大根の海老あんかけ 南瓜とひじきのサラダ 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	お造り盛り合わせ 茶碗蒸し オクラの梅かつお和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 673kcal /2.9g	糸より鯛のムニエル 焼き厚揚げ トマトのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	牛肉と帆立の塩炒め 海鮮チヂミ 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	地鶏の天ぷら チリソース添え サツマイモの蜜煮 カツオのたたき ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	茶美豚ロースのステーキ 山葵ソース そぼろ肉じゃが 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	牛肉の ミルフィーユカツ ほうれん草の炒り卵 わけぎとイカのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	蒸し鶏の ピリ辛胡麻ソース 大根の海老あんかけ 南瓜とひじきのサラダ 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	豚肉と野菜の 葱生姜煮 茶碗蒸し オクラの梅かつお和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 700kcal /3.1g	ビーフシチュー 焼き厚揚げ トマトのマリネ ご飯 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21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