



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8日(月)～11月14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。

		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	和食	五彩蒸しの煮物 インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.9g	高菜粥 お惣菜盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	いわしつみれの煮物 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /2.9g	だし巻き玉子 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /2.9g	生姜天と野菜の炊き合わせ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	目玉焼きと温野菜 海藻のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	★サンマの生姜煮 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	野菜オムレツ インゲンのソテー パン ミルク デザート 521kcal /3.0g	ハムとじゃが芋のマヨ焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /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	豚肉と大豆のトマト煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	鱈のチーズ焼き ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ベーコン野菜ソテーとハッシュドポテト 海藻サラダ パン ミルク デザート 510kcal /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 501kcal /3.0g
昼食	日替A	鶏つくね焼き 白菜のレモン酢 ご飯 スープ デザート 581kcal /3.0g	カラスカレイの照り焼き かぼちゃと枝豆のサラダ ご飯 味噌汁 デザート 576kcal /3.1g	豚肉と野菜の旨塩炒め レンコンの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	エビチリ キャベツの胡麻酢和え ご飯 スープ デザート 622kcal /3.2g	鶏肉のちゃんちゃん焼き 大学芋 ご飯 スープ デザート 583kcal /3.0g	鯖の味噌煮 餃子 ご飯 すまし汁 デザート 580kcal /3.0g	豚肉のピカタ オクラの梅肉和え ご飯 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g
	日替B	ベーコンと秋きのこの和風スパゲティ 白菜のレモン酢 ふりかけご飯 スープ デザート 599kcal /3.0g	★カレードリア かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	マグロの山かけ丼 レンコンの煮物 味噌汁 デザート 578kcal /3.1g	鶏南蛮そば キャベツの胡麻酢和え 梅ちりめんご飯 デザート 585kcal /3.0g	焼肉チャーハン 大学芋 スープ デザート 592kcal /3.0g	野菜たっぷり醤油ラーメン 餃子 ご飯 デザート 612kcal /3.2g	★海鮮塩焼きそば オクラの梅肉和え ご飯 味噌汁 デザート 624kcal /3.0g
夕食	日替A	穴子と野菜の天ぷら 大根と生麩の田楽 カニ身とワカメの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 711kcal /3.0g	鯛とかぶらの甘辛煮 小松菜と京揚げの炒め物 温泉玉子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	さんまの塩焼き ほうれん草の炒り玉子 トマトの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 668kcal /3.1g	平目のパン粉焼き バジルソース 春雨と小柱の炒め物 胡瓜の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	ぶり大根 海老入り煮奴 しろ菜と茗荷のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /2.9g	銀むつの漬け焼き 茄子の肉味噌炒め 柿なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	赤カレイの煮付け あったかポテトサラダ 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g
	日替B	豚肉の野菜巻き 大根と生麩の田楽 カニ身とワカメの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	牛肉のすき焼き鍋 小松菜と京揚げの炒め物 温泉玉子 ご飯 漬物 デザート 697kcal /3.2g	ささみ梅しそ チーズフライ ほうれん草の炒り玉子 トマトの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703kcal /3.0g	ビーフシチュー 春雨と小柱の炒め物 胡瓜の柚子和え ご飯 漬物 デザート 691kcal /3.1g	イペリコ豚のステーキ 海老入り煮奴 しろ菜と茗荷のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	鶏肉と根菜の唐揚げ 茄子の肉味噌炒め 柿なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 708kcal /3.0g	牛肉と野菜のスタミナ炒め あったかポテトサラダ 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g

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2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