



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

2月28日(月)～3月6日(日)

		28日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	ツナと野菜の炒め物 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /2.9g	あじの開き 蒟の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 452kcal /3.1g	筑前煮 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463kcal /3.0g	おにぎり(梅・鮭) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.1g	千草玉子 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /3.0g	高野豆腐の炊き合わせ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	目玉焼きと温野菜 キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ウインナーエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 515kcal /2.9g	ピザトースト 具沢山ポタージュスープ パン ミルク デザート 520kcal /3.0g	ミートボールと野菜のケチャップ炒め 枝豆サラダ パン ミルク デザート 514kcal /3.0g	チーズオムレット カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 516kcal /3.0g	ロールキャベツのコンソメ煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.1g	鱈のカレー焼き マカロニサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ホットケーキ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 498kcal /2.8g
昼食	日替A	つばすの煮付け もやしのナムル ご飯 味噌汁 デザート 593kcal /3.1g	豚肉の生姜焼き 胡瓜とツナの胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	鯖の竜田揚げ 南瓜の煮物 ご飯 スープ デザート 627kcal /3.1g	鶏肉の味噌漬け 人参しりしり ご飯 すまし汁 デザート 617kcal /3.0g	カラスカレイのパン粉焼き たけのこの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.0g	豚肉の治部煮 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	鮭の塩焼き さつま芋とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	親子丼 もやしのナムル 味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	湯葉あんかけそば 胡瓜とツナの胡麻だれ 高菜ご飯 デザート 595kcal /3.1g	五目ピラフ 南瓜の煮物 ご飯 スープ デザート 574kcal /3.0g	皿うどん 人参しりしり ご飯 すまし汁 デザート 612kcal /3.2g	野菜たっぷり塩ラーメン たけのこの土佐煮 ご飯 デザート 622kcal /3.2g	お好み焼き(エビ・イカ) 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 620kcal /3.0g	ハヤシライス さつま芋とリンゴのサラダ 福神漬け デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	大鱈のちゃんちゃん焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 690kcal /3.1g	真鯛の塩焼き 信田巻きの炊き合わせ 長芋とオクラのネバナ和え 赤飯 かき玉汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	平目のムニエル レモンソースがけ 豚バラと春キャベツの炒め物 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	ひな祭り 海鮮散らし寿司 飛龍頭の炊き合わせ 720cal /3.1g	穴子の柳川煮 エビ芋とイカの煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	かんぱちの幽庵焼き 鶏肉と切干大根の煮物 新玉ねぎのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	すずきのあられ揚げ タコとほうれん草のガーリック炒め 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.2g
	日替B	豚肉の有馬山椒焼き 揚げ出し豆腐 小松菜のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.1g	鶏の天ぷら 梅おろし添え 信田巻きの炊き合わせ 長芋とオクラのネバナ和え 赤飯 かき玉汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	ビーフシチュー 豚バラと春キャベツの炒め物 冷やしトマト ご飯 漬物 デザート 708kcal /3.0g	菜の花のお浸し 赤だしデザート 720cal /3.1g	豚肉の野菜巻き エビ芋とイカの煮物 わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	牛肉のすき焼き鍋 鶏肉と切干大根の煮物 新玉ねぎのサラダ ご飯 漬物 デザート 700kcal /3.1g	鶏肉のホイル包み タコとほうれん草のガーリック炒め 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /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 2月22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