



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

6月13日(月)～6月19日(日)

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	和食	ミニおでん トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /2.9g	いわしつみれの煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463kcal /3.0g	おにぎり(梅・鮭) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 501kcal /2.9g	飛龍頭の炊き合わせ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /2.9g	巣ごもり卵のあんかけ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /3.0g	鶏肉と野菜の カレー炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /3.0g	目玉焼きと温野菜 めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g
	洋食	チーズオムレツ トマトサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.0g	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 525kcal /3.0g	ウインナーの 粒マスタード炒め マカロニサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	スクランブルエッグと 野菜ソテー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.9g	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 518kcal /3.0g	チョコレートパンと あんぱん 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	南瓜と貝柱の クリーム煮 いんげんのソテー パン ミルク デザート 502kcal /2.9g
昼食	日替 A	鯖ののもみ焼き 胡瓜と蒸し鶏の胡麻だれ和え ご飯 すまし汁 デザート 597kcal /3.0g	とん平焼き いんげんの和え物 ご飯 スープ デザート 601kcal /3.0g	ほっけの開き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 598kcal /3.0g	チキンソテー トマトソースがけ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 スープ デザート 599kcal /3.0g	カラスカレイの煮付け しろ菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 588kcal /3.0g	チンジャオロース 里芋の煮物 ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	つばすの梅焼き レtasとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 578kcal /3.0g
	日替 B	ぶっかけ冷やし とろろそば 胡瓜と蒸し鶏の胡麻だれ和え 菜飯 デザート 525kcal /3.0g	鮭とコーンのピラフ いんげんの和え物 スープ デザート 600kcal /3.1g	醤油ラーメン 南瓜の煮物 ご飯 デザート 602kcal /3.1g	中華丼 ブロッコリーのピーナッツ和え スープ デザート 621kcal /3.2g	お好み焼き しろ菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	レtasとカニカマの チャーハン 里芋の煮物 スープ デザート 589kcal /3.0g	茄子の ミートスパゲッティ レtasとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替 A	ぶり大根 アスパラと小柱のバター醤油炒め 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	鯖の西京焼き 七彩ひろうすの煮物 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.0g	まぐろのフライ 切干大根の玉子とじ 海老とパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	平日と おぼろ豆腐の酒蒸し 豚肉とごぼうの炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal /3.0g	海老フライ玉子とじ丼 焼きビーフン 野菜の浅漬け 味噌汁 漬物 デザート 725kcal /3.0g	銀鮭の幽庵焼き 鶏肉ときこの煮物 青梗菜と桜海老のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	鯛の荒煮(身・カマ) さつま芋の天ぷら うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.0g
	日替 B	地鶏の 香草パン粉焼き アスパラと小柱のバター醤油炒め 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.1g	プルコギ (韓国風牛肉炒め) 七彩ひろうすの煮物 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	豚肉の野菜巻き 甘辛ソース 切干大根の玉子とじ 海老とパプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	和風おろしハンバーグ 豚肉とごぼうの炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 721kcal /3.1g	鶏肉と厚揚げの 生姜煮 焼きビーフン 野菜の浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	豚しゃぶと蒸し野菜の 胡麻ポン酢 鶏肉ときこの煮物 青梗菜と桜海老のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	牛肉の柳川煮 さつま芋の天ぷら うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /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 6月7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