



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20日(月)～6月26日(日)

		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝食	和食	青菜粥  お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /2.8g	ごぼ天の旨煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	葱入りだし巻き玉子 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.8g	豆腐のふわふわ寄せ キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /2.9g	あじの開き じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483kcal /3.0g	小柱と野菜の玉子とじ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.0g	ロールキャベツの煮物 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.0g
	洋食	ハムエッグ  グリーンサラダ パン ミルク デザート 511kcal /3.0g	ロールパンサンド 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 520kcal /3.0g	鱈のカレーマヨ焼き ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 515kcal /3.0g	ツナ入りスクランブルエッグ コールスローサラダ パン ミルク デザート 522kcal /2.9g	フレンチトースト サラダ スープ ミルク デザート 518kcal /3.3g	ミニハンバーグと野菜ソテー  オニオンサラダ パン ミルク デザート 520kcal /3.0g	海老のオーロラソース フレンチサラダ パン ミルク デザート 502kcal /3.0g
昼食	日替A	鶏肉の味噌漬け れんこんの金平 ご飯 すまし汁 デザート 603kcal /3.0g	カラスカレイと野菜のラトウユ 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 590kcal /3.0g	コロッケ二種盛り いんげんの和え物 ご飯 スープ デザート 630kcal /3.0g	鯖の生姜煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 ご飯 すまし汁 デザート 591kcal /3.0g	鶏肉と野菜のマヨボン炒め 大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 588kcal /3.0g	つばすの竜田揚げ 白菜のリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 591kcal /3.0g	豚肉のニラ玉炒め 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	サラダうどん(冷) れんこんの金平 ゆかりご飯 デザート 571kcal /3.0g	高菜チャーハン 温野菜サラダ スープ デザート 570kcal /3.1g	カルボナーラスパゲティ  いんげんの和え物 ふりかけご飯 スープ デザート 584kcal /3.0g	★ピリ辛みそ豚丼 ほうれん草とエリンギの炒め物 すまし汁 デザート 599kcal /3.2g	ちゃんぽん麺 大根の煮物 ご飯 デザート 610kcal /3.2g	ハヤシライス 白菜のリンゴのサラダ 福神漬け デザート 615kcal /3.0g	ぶっかけ薬味そうめん 五目煮豆 菜飯 デザート 577kcal /3.0g
夕食	日替A	ぶりの照り焼き 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /3.0g	平目のチーズ焼き スペニッシュオムレツ パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708kcal /3.0g	銀鮭の漬け焼き  若竹煮 南瓜とクルミのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g	松花堂 6月13日(月)に 掲示致します。 	赤カレイと厚揚げの煮付け そら豆と玉ねぎのかき揚げ 長芋と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	真鯛の塩焼き 豚じゃが 胡瓜とめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g	鯖のさらさ蒸し ゴーヤのおかか炒め 蒸し鶏ともやしの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g
	日替B	イベリコ豚のステーキ山葵ソース 高野豆腐の卵とじ オクラのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	ビーフシチュー スペニッシュオムレツ パプリカのマリネ ご飯 漬物 デザート 714kcal /3.0g	チキンと野菜のグリル 若竹煮 南瓜とクルミのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.0g		牛肉と野菜のオイスターソース炒め そら豆と玉ねぎのかき揚げ 長芋と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	赤鶏の柚子胡椒焼き 豚じゃが 胡瓜とめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.0g	牛肉のミルフィーユカツ ゴーヤのおかか炒め 蒸し鶏ともやしの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 729kcal /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 6月14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