



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

3月6日(月)～3月12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。

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	和食	小海老と野菜の炒め物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	だし巻き玉子 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	いわしつみれの旨煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	貝柱と野菜の玉子とじ ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	青菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	巢ごもり玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	赤魚の煮付け もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	スパニッシュオムレツ 豆腐サラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	鱈のカレー焼き トマトのサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ホット玉子サンド 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ロールキャベツのトマト煮 コーンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	野菜スクランブルエッグ グリーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ハムエッグ シーザーサラダ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替 A	豚肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	カラスカレイの照り焼き 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	牛肉のスタミナ炒め キャベツのさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 616kcal /3.0g	つばすの煮付け さつまいもの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	鶏肉のつくね焼き 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	鯖の塩焼き 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	豚じゃが レタスとみかんのサラダ ご飯 スープ デザート 562kcal /3.0g
	日替 B	五目チャーハン 小松菜の胡麻和え 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	かき揚げうどん 五目煮豆 菜飯 デザート 590kcal /3.1g	高菜そぼろ丼 キャベツのさっぱり和え 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g	柚子風味混ぜ寿司 さつまいもの煮物 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	にしんそば 白菜の塩昆布和え ゆかりご飯 デザート 592kcal /3.2g	★わさび山かけ牛丼 切干大根 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	しらすと春キャベツのペペロンチーノ レタスとみかんのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替 A	かんぱちのあられ揚げと野菜の天ぷら 小芋と生麩の炊き合わせ 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	海鮮とモッツアレラチーズのグラタン 青梗菜とさつまあげの山椒炒め 春雨とカニカマのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 708kcal /3.0g	鯛の塩焼き(身・かま) 茄子の揚げ出し タコ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	鱈の幽庵焼き 卵の花 浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /2.9g	銀鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	お造り盛り合わせ イカときのこの塩炒め オクラとめかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	ぶり大根 かぼちゃのいとし煮 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替 B	鶏肉の西京焼き 小芋と生麩の炊き合わせ 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛ヒレステーキ 青梗菜とさつまあげの山椒炒め 春雨とカニカマのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 705kcal /3.0g	茶美豚のすき鍋 茄子の揚げ出し タコ酢 ご飯 漬物 デザート 684kcal /3.0g	鶏のから揚げとエビフライ 卵の花 浅漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719kcal /3.1g	ビーフシチュー ほうれん草とベーコンの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 漬物 デザート 689kcal /3.0g	豚の角煮 イカときのこの塩炒め オクラとめかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	鶏肉の利休焼き かぼちゃのいとし煮 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /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28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