



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

4月24日(月)～4月30日(日)

		24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝食	和食	明太入りだし巻き玉子 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	小海老と野菜の炒め物 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	いわしつみれの煮物 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	さんまの生姜煮 きゅうりの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	鶏ささみと枝豆の玉子とじ じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	赤魚の照り焼き 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	カニカマ入りスクランブルエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ピザトースト コーンスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミニハンバーグと野菜ソテー きゅうりのサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	オムレツ グリーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	ホットドッグ チャウダースープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	豚肉と大豆のトマト煮 イタリアンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替 A	ほっけの漬け焼き 長芋のサラダ ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	ピーマンの肉詰め 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	アジフライ さつま芋サラダ ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	鶏肉のくわ焼 レタスとみかんのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	八宝菜 春雨の中華和え ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	牛肉の塩炒め いんげんとコーンのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	つばすの煮付け 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替 B	ロコモコ丼 長芋のサラダ 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	山菜そば 人参しりしり ふりかけご飯 デザート 590kcal /3.1g	★ささみとしその和風スパゲティ さつま芋サラダ 梅ちりめんご飯 スープ デザート 574kcal /3.0g	天津飯 レタスとみかんのサラダ 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	キムチチャーハン 春雨の中華和え スープ デザート 592kcal /3.2g	塩焼きそば いんげんとコーンのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	イカ天うどん 小松菜のすだち和え ゆかりご飯 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替 A	鰻と帆立の蒸し寿司 小芋と生麩の炊き合わせ いんげんのツナマヨ和え すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	いさきの木の芽味噌焼き さつま揚げと野菜のコンソメ煮 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	すずきと野菜の天ぷら 高野豆腐の卵とじ 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	平目のチーズ焼き アスパラとベーコンのソテー 大根の梅サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	銀鮭のクリームシチュー 牛すじとこんにゃくの甘辛煮 春キャベツと茗荷のみみ漬け ご飯 漬物 デザート 667kcal /3.0g	マグロのステーキ ニラ玉炒め 長芋の刻みわさび和え ご飯 スープ 漬物 デザート 673kcal /2.9g	鱈の幽庵焼き ほうれん草としらすの煮浸し きのこぼん酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替 B	味噌カツ 小芋と生麩の炊き合わせ いんげんのツナマヨ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	★プルコギ(韓国風牛肉炒め) さつま揚げと野菜のコンソメ煮 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	豚しゃぶと温野菜のごまだれ 高野豆腐の卵とじ 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	牛肉の柳川煮 アスパラとベーコンのソテー 大根の梅サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	鶏のから揚げと野菜のかき揚げ 牛すじとこんにゃくの甘辛煮 春キャベツと茗荷のみみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	牛肉の赤ワイン煮込み ニラ玉炒め 長芋の刻みわさび和え ご飯 スープ 漬物 デザート 700kcal /3.1g	酢豚 ほうれん草としらすの煮浸し きのこぼん酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /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 4月18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