



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

7月10日(月)～7月16日(日)

		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	和食	明太入りだし巻き玉子 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /2.9g	鶏肉の高菜炒め めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	厚揚げと野菜の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /2.9g	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 458kcal /2.9g	さつま揚げの玉子とじ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	高野豆腐の炊き合わせ キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 457kcal /2.9g
	洋食	鱈のチーズ焼き 海藻サラダ パン ミルク デザート 519kcal /3.0g	フレンチトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 522kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ オニオンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	ウインナーの粒マスタード炒め イタリアンサラダ パン ミルク デザート 508kcal /2.9g	ベーコンソテーとハッシュドポテト 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.9g	ロールパンサンド(ハムチーズ・卵) クリームスープ ミルク デザート 499kcal /2.8g	目玉焼きと野菜ソテー コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /2.9g
昼食	日替A	コロッケ盛り合わせ ブロッコリーとカニカマのマヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 620kcal /3.0g	鯛カマの煮付け しろ菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 591kcal /2.9g	豚肉の生姜焼き 五目煮豆 ご飯 スープ デザート 625kcal /3.0g	ほっけの照り焼き 柚子白菜 ご飯 味噌汁 デザート 619kcal /3.0g	牛肉の甘辛炒め れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 630kcal /3.0g	つばすの梅煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 587kcal /3.0g	タンダリーチキン いんげんとコーンのサラダ ご飯 スープ デザート 577kcal /3.0g
	日替B	中華丼 ブロッコリーとカニカマのマヨ和え 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	竹輪天ぶっかけおろしうどん(冷) しろ菜の胡麻和え ゆかりご飯 デザート 590kcal /3.1g	ツナと大葉の和風スパゲティ 五目煮豆 ふりかけご飯 スープ デザート 618kcal /3.0g	ポークカレーライス 柚子白菜 福神漬け デザート 620kcal /3.1g	おぼろ昆布そば れんこんサラダ 菜飯 デザート 562kcal /3.2g	木の葉丼 ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁 デザート 635kcal /3.0g	★焼豚あんかけチャーハン いんげんとコーンのサラダ スープ デザート 618kcal /3.1g
夕食	日替A	鱈のさらさ蒸し 鶏肉と切干大根の煮物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	かつおのたたき かぼちゃのバターグリル わけぎとイカの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721kcal /3.0g	いさきの煮付け 里芋のそぼろ煮 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.0g	鯛の酒蒸し いわしつみれの煮物 オクラの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /2.9g	鮎子産サバフライ さつま芋のオーブン焼き 春菊としらすのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	ぶりの塩焼き 牛肉とごぼうの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 718kcal /3.0g	平目の唐揚げ アスパラとツナの炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.0g
	日替B	牛肉の野菜巻き 鶏肉と切干大根の煮物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal /3.0g	豚肉と煮玉子の甘辛煮 かぼちゃのバターグリル わけぎとイカの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	チキンカツ 里芋のそぼろ煮 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708kcal /3.0g	牛肉のミルフィーユカツ いわしつみれの煮物 オクラの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.0g	鶏肉の葱塩焼き さつま芋のオーブン焼き 春菊としらすのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.0g	豚肉と温野菜のチーズソースかけ 牛肉とごぼうの炒め物 パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	おでん(鍋) アスパラとツナの炒め物 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /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 7月4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