



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31日(月)～8月6日(日)

		31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	目玉焼きと野菜炒め しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.8g	貝柱と三つ葉の 玉子とじ ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.9g	ごぼ天の旨煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /2.8g	千草玉子 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /2.9g	しらす粥 おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.0g	いわしのかつお煮 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /3.0g	のっぺい汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ジャーマンポテト しろ菜のソテー パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 525kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ いんげんのサラダ パン ミルク デザート 520kcal /3.0g	茶美豚バジルと チーズのソーセージ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.9g	チキンナゲットと 野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 518kcal /3.0g	ホットサンド (玉子・チーズ) チャウダースープ ミルク デザート 495kcal /3.0g	ほうれん草とベーコン の玉子炒め シーザーサラダ パン ミルク デザート 500kcal /3.0g
昼食	日替 A	カラスカレイの 梅しそ焼き 小松菜のおかか和え ご飯 すまし汁 デザート 623kcal /3.0g	鶏肉のつくね焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 609kcal /3.0g	鯖の味噌煮 人参しりしり ご飯 すまし汁 デザート 601kcal /3.0g	牛肉のにらもやし炒め 竹輪の磯辺揚げ ご飯 スープ デザート 587kcal /3.0g	つばすの塩焼き ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 599kcal /3.0g	とん平焼き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 570kcal /3.0g	白身魚の 甘酢あんかけ 落の土佐和え ご飯 味噌汁 デザート 600kcal /3.0g
	日替 B	味噌カツ丼 小松菜のおかか和え すまし汁 デザート 619kcal /3.0g	ワンタン麺 白菜のお浸し ふりかけご飯 デザート 617kcal /3.1g	サラダうどん(冷) 人参しりしり ゆかりご飯 デザート 585kcal /3.0g	カレーピラフ 竹輪の磯辺揚げ スープ デザート 600kcal /3.2g	他人丼(豚肉) ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 580kcal /3.2g	ぶっかけ 五目そうめん(冷) 南瓜の煮物 菜飯 デザート 632kcal /3.0g	★牛すき丼 落の土佐和え 味噌汁 デザート 570kcal /3.1g
夕食	日替 A	鯛の煮付け 冬瓜とイカの煮物 ★オクラとえのきのおろし和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	かつおのたたき 茄子の揚げ浸し 蓮根と豚肉のごまだれ和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	かんぱちの照り焼き 卵の花 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.0g	★銀鮭のムニエル 柚子バターソース さつま芋の蜜煮 ゴーヤとツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /2.9g	夏祭り御膳 彩り散らし寿司 盛り合わせ (焼きそば・たこ焼き ・唐揚げ) 枝豆の和風サラダ すまし汁 デザート 753kcal /3.0g	平目の酒蒸し ポン酢風味 里芋の唐揚げ キャベツとささみの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal /2.9g	ぶり大根 筍とさつま揚げの煮物 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替 B	鶏肉の黒胡椒焼き 温玉ソース 冬瓜とイカの煮物 ★オクラとえのきのおろし和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	牛ヒレステーキ 茄子の揚げ浸し 蓮根と豚肉のごまだれ和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.0g	豚肉と水餃子の ちゃんこ煮 卵の花 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 723kcal /3.0g	鶏肉と野菜の 葱生姜煮 さつま芋の蜜煮 ゴーヤとツナのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.1g	牛肉と野菜の オイスターソース炒め 里芋の唐揚げ キャベツとささみの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	豚肉の冷しゃぶ ピリ辛胡麻ソース 筍とさつま揚げの煮物 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /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 7月25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