



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
9月18日(月)～9月24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。

	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土) 	24日(日)
朝食	和食 筑前煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal /2.9g	いわしつみれと 野菜の煮物 もやしの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /3.0g	のっぺい汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 473kcal /2.8g	鶏肉と高菜の炒め物 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /2.9g	しらす粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.0g	だし巻き玉子 落の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	さんまの生姜煮 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食 鱈のタルタル焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ロールパンサンド (玉子・ハムチーズ) コーンスープ ミルク デザート 524kcal /3.0g	目玉焼きと 温野菜 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 517kcal /3.0g	ロールキャベツの トマト煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 515kcal /2.9g	ウインナーとほうれん草 の玉子炒め 豆サラダ パン ミルク デザート 502kcal /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 518kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 508kcal /3.0g
昼食	日替A あじの梅しそ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 スープ デザート 591kcal /3.1g	麻婆茄子 しろなのナムル ご飯 味噌汁 デザート 591kcal /3.1g	鯖のもろみ焼き 白菜の中華和え ご飯 スープ デザート 576kcal /3.0g	とん平焼き 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 593kcal /3.0g	つばすの照り煮 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.0g	コロッケ盛り合わせ いんげんのピーナッツ和え ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	カラスカレイの 明太マヨ焼き ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g
	日替B あんかけチャーハン ブロッコリーのツナマヨ和え スープ デザート 614kcal /3.1g	塩ラーメン しろなのナムル ゆかりご飯 デザート 614kcal /3.1g	ナポリタンスパゲティ 白菜の中華和え ご飯 スープ デザート 605kcal /3.0g	ハヤシライス 小松菜の胡麻和え 福神漬け デザート 599kcal /3.0g	焼きそば 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 610kcal /3.1g	タコライス いんげんのピーナッツ和え スープ デザート 582kcal /3.0g	鶏肉の照り焼き丼 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 597kcal /3.0g
夕食	敬老の日メニュー お造り盛り合わせ 茶碗蒸し 三色なます きのこご飯 赤だし デザート 720kcal /3.0g	すずきと 野菜の天ぷら ゴーヤチャンプル 長芋と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	ぶりの塩焼き ミニ肉じゃが トマトの三杯酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	平日のムニエル バター醤油ソース ふろふき大根 春雨とハムのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	鯛のクリームシチュー 人参のたらこ炒め 春菊のみぞれ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	銀鮭の照り焼き 里芋の煮物 めかぶとカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /3.1g	かつおのたたき 揚げ出し豆腐 ゆでスナップエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g
	日替B 豚肉と水餃子の ちゃんこ煮 里芋の煮物 めかぶとカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 683kcal /3.0g	鶏肉の ちゃんちゃん焼き ゴーヤチャンプル 長芋と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	豚肉の竜田揚げ ミニ肉じゃが トマトの三杯酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.0g	牛肉の冷しゃぶ ふろふき大根 春雨とハムのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 694kcal /3.2g	チキンカツ 人参のたらこ炒め 春菊のみぞれ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	牛肉と野菜の オイスター炒め 揚げ出し豆腐 ゆでスナップエンドウ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal /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 9月12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