



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11日(月)～9月17日(日)

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	
朝食	和食	厚揚げと野菜の旨煮 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal /2.8g	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482kcal /3.0g	小柱と野菜の玉子とじ 玉ねぎの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /2.9g	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473kcal /2.9g	焼きししゃもと生姜天 いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	葱入りだし巻き玉子 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.0g	赤魚の照り焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.0g	
	洋食	オムレツクリームソース トマトサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	ミートボールのコンソメ煮 イタリアンサラダ パン ミルク デザート 494kcal /3.0g	小倉トースト 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 513kcal /3.0g	ウインナーの粒マスタード炒め マカロニサラダ パン ミルク デザート 513kcal /2.9g	チーズ入りスクランブルエッグ インゲンのソテー パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	チキンナゲットと野菜のソテー コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ベーコンエッグホットサンド ポタージュスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	
昼食	日替A	牛肉の時雨煮 しろ菜のすだち和え ご飯 スープ デザート 598kcal /3.0g	白身魚の甘酢あんかけ ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 596kcal /3.0g	幕の内弁当 焼き魚 ミニ天ぷら 炊き合わせ 玉子焼き お浸し ご飯 味噌汁 デザート 610kcal /3.1g	つばすの竜田揚げ 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	八宝菜 さつま芋と枝豆のサラダ ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	鯖の味噌焼き 青梗菜の煮浸し ご飯 すまし汁 デザート 609kcal /3.0g	鶏肉の照り煮 たけのこのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	
	日替B	レタスとカニカマのチャーハン しろ菜のすだち和え スープ デザート 603kcal /3.1g	たぬきそばとかやくご飯 ピーマンの塩昆布和え デザート 604kcal /3.1g		稲庭うどん 人参しりしり ゆかりご飯 デザート 572kcal /3.2g	ツナと大葉の和風スパゲティ さつま芋と枝豆のサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 592kcal /3.2g	柚子風味混ぜ寿司 青梗菜の煮浸し すまし汁 デザート 582kcal /3.0g	冷やし中華 たけのこのおかか和え ご飯 デザート 591kcal /3.1g	
夕食	日替A	ぶりの幽庵焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 胡瓜とワカメの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g	すずきの塩焼き 里芋の唐揚げ スナップエンドウのツナサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	鯛の煮付け 豚肉と切干大根の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /3.0g	銀鮭の塩麴焼き 南瓜のオランダ煮 じゃこおろしの変り奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /2.9g	海鮮カルパッチョ にらもやし炒め イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal /3.0g	平目の白ワイン蒸し 焼きビーフン ブロッコリーのミモザサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 671kcal /3.0g	マグロフライ 海老団子の炊き合わせ 茄子の生姜マリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	
	日替B	牛肉の黒胡椒焼き温玉ソース 冬瓜のそぼろあんかけ 胡瓜とワカメの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal /3.1g	★目玉焼きのせキーマカレー 里芋の唐揚げ スナップエンドウのツナサラダ 福神漬け デザート 705kcal /3.0g	ささみの梅しそチーズフライ 豚肉と切干大根の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713kcal /3.0g	イベリコ豚のソテー 南瓜のオランダ煮 じゃこおろしの変り奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	鶏肉の利休焼き にらもやし炒め イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /3.0g	メンチカツ 焼きビーフン ブロッコリーのミモザサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 707kcal /3.1g	牛肉の野菜巻き甘辛ソース 海老団子の炊き合わせ 茄子の生姜マリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /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5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