



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

3月11日(月)~3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	具沢山けんちん汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482/2.7/16.1	ロールキャベツの旨煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/2.6/14.0	鶏肉の高菜炒め ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/2.7/15.3	湯豆腐(白身魚入り) もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.6/20.2	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469/2.7/14.1	いわしの梅煮 いんげんの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 168/2.7/14.8	ささ身と枝豆の 玉子とじ 胡瓜の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.7/18.9
	洋食	ミートボールと 野菜のトマト煮 海藻サラダ パン ミルク デザート 511/2.9/26.3	目玉焼きと ハム野菜ソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 504/2.8/20.6	明太チーズ トースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 521/2.8/24.8	ウインナーと スクランブルエッグ 豆腐のサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/28.6	野菜オムレツ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522/2.8/26.5	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 510/2.8/23.8	ジャーマンポテト ★枝豆コーン パン ミルク デザート 516/2.9/23.7
昼食	日替A	あじの竜田揚げ ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 623/3.2/20.6	麻婆豆腐 おくらの柚子和え ご飯 すまし汁 デザート 602/2.9/26.5	ほっけの漬け焼き ふきの香和え ご飯 味噌汁 デザート 586/3.1/25.7	鶏肉の治部煮 白菜のおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 589/3.1/30.1	★カラスカレイの ねぎ味噌焼き 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 577/3.2/28.9	とんべい焼き れんこんの炒り煮 ご飯 味噌汁 デザート 601/3.0/31.0	海老マヨ 山菜ナムル ご飯 スープ デザート 612/3.0/26.1
	日替B	海老ピラフ ブロッコリーの粒マスタード和え スープ デザート 615/3.2/30.2	木の葉丼 おくらの柚子和え すまし汁 デザート 612/3.2/29.2	かき玉うどん ふきの香和え 菜めし デザート 587/3.2/19.1	にゅうめんと かっぱ巻き 白菜のおかか和え デザート 622/3.2/19.3	梅わかめそば 青梗菜のお浸し ふりかけご飯 デザート 592/3.1/16.6	鮭と大葉の 混ぜ寿司 れんこんの炒り煮 味噌汁 デザート 592/3.2/16.3	キムチラーメン 山菜ナムル ご飯 デザート 619/3.2/22.6
夕食	日替A	鱈の雲丹味噌焼き 五目ひじき ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680/3.4/33.1	鯛のハーブソルト焼き きのこベーコンのソテー さつま芋とレーズンのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 672/3.4/29.1	かんぱちの山椒煮 ★豆腐とそぼろの野菜あんかけ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678/3.3/30.1	♡ホワイトデー♡ ★ハンバーグシチュー	鯖の塩焼き なめたけおろし添え 五菜蒸しの炊き合わせ 菜の花のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676/3.3/34.1	★ハモのあられ揚げと 野菜のかき揚げ 小松菜とツナのソテー 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723/3.3/29.8	粕汁鍋 焼き茄子の生姜あん トマトとしらすの塩だれ ご飯 漬物 デザート 706/3.4/36.2
	日替B	牛肉の柳川煮 五目ひじき ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 696/3.3/34.8	ロースカツカレー きのこベーコンのソテー さつま芋とレーズンのサラダ 福神漬け デザート 719/3.4/29.9	牛ヒレ肉の ガーリックソテー ★豆腐とそぼろの野菜あんかけ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699/3.3/31.0	フライ盛り合わせ ミニパスタ 海鮮サラダ ライス デザート 729/3.5/38.1	牛肉と帆立の オイスターソース炒め 五菜蒸しの炊き合わせ 菜の花のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.3/30.5	鶏肉の香草焼き バジルソース 小松菜とツナのソテー 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.3/30.3	豚肉と煮卵の甘辛煮 焼き茄子の生姜あん トマトとしらすの塩だれ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703/3.3/37.4

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 3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。 下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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