



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!

パストラルル尼崎

7月8日(月)～7月14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。

		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	和食	<b>明太入りだし巻き玉子</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.9/16.2	<b>さつま揚げの玉子とじ</b> オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/15.5	<b>千草卵</b> 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480/2.9/14.3	<b>高菜粥</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 458/2.9/14.9	<b>鶏肉の高菜炒め</b> たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463/3.0/15.1	<b>豆腐のふわふわ寄せ</b> 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/3.0/14.9	<b>ごぼ天の旨煮</b> キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 457/2.9/18.2
	洋食	<b>鱈のチーズ焼き</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート 519 /3.0/23.1	<b>フレンチトースト</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 522/3.0/20.0	<b>ベーコンソテーと ハッシュドポテト</b> オニオンサラダ パン ミルク デザート 512/3.0/26.5	<b>ウインナーの 粒マスタード炒め</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート 508/2.9/19.9	<b>海老のオーロラソース</b> 胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 520/2.9/16.2	<b>ロールパンサンド (ハムチーズ・卵)</b> クリームスープ ミルク デザート 499/2.8/20.9	<b>スペインッシュオムレツ</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 510/2.9/22.3
昼食	日替A	<b>牛肉炒め おろしポン酢</b> ブロccoliとカニカマのマヨ和え ご飯 味噌汁 デザート 620 /3.0/19.7	<b>ほっけの照り焼き</b> しる菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 591/2.9/25.6	<b>タンドリーチキン</b> きのこマリネ ご飯 スープ デザート 625 /3.0/25.9	<b>かに玉</b> 柚子白菜 ご飯 味噌汁 デザート 619/3.0/22.0	<b>コロッケ盛り合わせ</b> れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 630/3.0/18.6	<b>つばすの梅煮</b> 青梗菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 587/3.0/22.4	<b>麻婆豆腐</b> いんげんとコーンのサラダ ご飯 スープ デザート 577/3.0/25.9
	日替B	<b>ちくわ天冷やし ぶっかけうどん</b> ブロccoliとカニカマのマヨ和え ゆかりご飯 デザート 580/3.0/18.9	<b>鮭とコーンのピラフ</b> しる菜の胡麻和え すまし汁 デザート 590/3.1/18.9	<b>ツナと大葉の 和風スパゲティ</b> きのこマリネ ふりかけご飯 スープ デザート 618/3.0/26.4	<b>焼き鳥丼</b> 柚子白菜 味噌汁 デザート 620/3.1/20.0	<b>とろろそば</b> れんこんサラダ 菜飯 デザート 562/3.2/15.4	<b>木の葉丼</b> 青梗菜のナムル 味噌汁 デザート 635/3.0/21.8	<b>焼きそば</b> いんげんとコーンのサラダ ご飯 スープ デザート 618/3.1/20.5
夕食	日替A	<b>すずきのさらさ蒸し</b> 鶏肉と切干大根の煮物 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.0/33.9	<b>かつおのたたき</b> 焼きビーフン 刺身こんにゃくの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 721/3.0/22.8	<b>★鱈のグリル 粒マスタードソース</b> アスパラとイカのソテー 変わり奴 ご飯 スープ 漬物 デザート 700/3.0/25.1	<b>鯛の酒蒸し</b> いわしつみれの煮物 なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679/2.9/33.1	<b>ぶりの塩焼き</b> 小松菜とベーコンの炒め物 春菊としらすのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.0/23.3	<b>鮭のホイル包み</b> 牛肉とごぼうの炒め物 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 718/3.0/30.0	<b>平目の唐揚げ</b> 冬瓜と生麩の炊き合わせ トマトと大葉のあっさり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680/3.0/32.2
	日替B	<b>デミグラスハンバーグ</b> 鶏肉と切干大根の煮物 小松菜の菜種和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716/3.0/34.2	<b>チキンカツ</b> 焼きビーフン 刺身こんにゃくの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.0/27.7	<b>豚肉の オイスター煮込み</b> アスパラとイカのソテー 変わり奴 ご飯 スープ 漬物 デザート 708/3.0/34.8	<b>牛肉の野菜巻き</b> いわしつみれの煮物 なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720/3.0/30.6	<b>豚肉の柳川煮</b> 小松菜とベーコンの炒め物 春菊としらすのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.0/29.5	<b>鶏肉の葱塩焼き</b> 牛肉とごぼうの炒め物 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.1/22.2	<b>牛肉とポテトの炒め物</b> 冬瓜と生麩の炊き合わせ トマトと大葉のあっさり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700/3.0/35.6

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 7月2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