



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29日(月)～8月4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。

	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食	和食 目玉焼きと野菜炒め しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477/2.8/16.4	貝柱と三つ葉の 玉子とじ 青梗菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/2.9/15.8	赤魚の照り焼き 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.8/16.2	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 480/2.9/16.2	のっぺい汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 470/3.0/25.7	いわしのかつお煮 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/3.0/17.1	しらす粥 おぼんざい盛り合わせ 漬物 味噌汁 デザート 469/3.0/25.0
	洋食 ジャーマンポテト しる菜のソテー パン ミルク デザート 510/3.0/20.0	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 525/3.0/16.2	スパニッシュオムレツ 海藻サラダ パン ミルク デザート 520/3.0/22.2	ハムとじゃが芋の マヨ焼き ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 502/2.9/19.7	チキンナゲットと ハッシュドポテト マカロニサラダ パン ミルク デザート 518/3.0/18.3	ホットサンド (ツナ・チーズ) チャウダースープ ミルク デザート 495/3.0/22.9	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 500/3.0/22.0
昼食	日替A 鯖の味噌煮 小松菜の和え物 ご飯 すまし汁 デザート 623/3.0/21.5	豚肉の甘辛炒め 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 609/3.0/18.1	つばすの塩麹焼き 豆サラダ ご飯 スープ デザート 601/3.0/21.0	鶏肉のつくね焼き ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 587/3.0/23.0	白身魚の 甘酢あんかけ 五目煮豆 ご飯 すまし汁 デザート 599/3.0/27.4	牛肉のにらもやし炒め 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 570/3.0/17.0	カラスカレイの 梅しそ焼き 落の土佐和え ご飯 味噌汁 デザート 600/3.0/22.0
	日替B 冷やしたぬきうどん 小松菜の和え物 菜飯 デザート 619/3.0/17.2	ワンタン麺 白菜のお浸し ふりかけご飯 デザート 617/3.1/21.0	タコライス 豆サラダ スープ デザート 585/3.0/19.7	生姜天そば ごぼうサラダ ゆかりご飯 デザート 600/3.2/20.5	★味噌豚丼 五目煮豆 すまし汁 デザート 580/3.2/28.3	ぶっかけ 五目そうめん(冷) 南瓜の煮物 菜飯 デザート 632/3.0/19.1	焼肉チャーハン 落の土佐和え 味噌汁 デザート 570/3.1/17.1
夕食	日替A 鯛の煮付け ピーマンのじゃこ炒め 柚子大根 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686/3.0/30.7	海老フライ 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 685/3.0/19.2	平目の酒蒸し ～ポン酢風味～ チャブチェ(春雨の炒め物) オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700/3.0/28.8	丸あじの姿焼き 茄子の煮浸し ほうれん草のなめ苺和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 680/2.9/27.2	かんぱちの漬け焼き カニカマとキャベツの炒め物 ピリ辛胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680/2.9/27.5	すずきのあられ揚げ スナップエンドウとコーンのソテー トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 716/2.9/33.6	ぶり大根 里芋の唐揚げ めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675/3.0/27.4
	日替B 豚肉の山椒焼き ピーマンのじゃこ炒め 柚子大根 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702/3.1/20.4	鶏肉の葱塩焼き 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 720/3.0/29.8	牛肉の ガーリック野菜炒め チャブチェ(春雨の炒め物) オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 723/3.0/20.4	豚カツ 茄子の煮浸し ほうれん草のなめ苺和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 715/3.1/19.6	牛肉と野菜の旨煮 カニカマとキャベツの炒め物 ピリ辛胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 753/3.0/25.9	チキンステーキ グリル野菜添え スナップエンドウとコーンのソテー トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 698kcal /3.1/	茶美豚ローズの 生姜焼き 里芋の唐揚げ めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.2/19.7

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23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