



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2日(月)~9月8日(日)

		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝食	和食	<b>千草玉子</b> しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492/2.9/16.5	<b>赤魚の煮付け</b> キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/3.0/18.8	<b>厚揚げと野菜の旨煮</b> わかめの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476/2.9/14.9	<b>巢ごもり卵</b> いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.9/18.4	<b>ロールキャベツの旨煮</b> 落の香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466/3.0/15.1	<b>笹かまぼこと焼きたらこ</b> 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465/3.0/22.7	<b>おにぎり(おかか・梅)</b> お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471/3.0/17.7
	洋食	<b>魚介のトマト煮</b> シーザーサラダ パン ミルク デザート 512/3.0/20.2	<b>ホットケーキ</b> ポトフ ミルク デザート 524/3.0/14.8	<b>チキンナゲットとハム野菜ソテー</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート 514/3.0/22.7	<b>ウインナーの粒マスタード炒め</b> いんげんとコーンのサラダ パン ミルク デザート 522/3.0/19.1	<b>シュガーバタートースト</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 515/3.1/15.4	<b>ミニハンバーグときのこのソテー</b> 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 531/3.0/19.4	<b>目玉焼きとじゃがバター</b> 枝豆サラダ パン ミルク デザート 501/3.0/22.7
昼食	日替A	<b>タンドリーチキン</b> オクラの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 573/3.0/24.5	<b>ほっけの漬け焼き</b> もやしのナムル ご飯 スープ デザート 582/2.9/20.5	<b>豚肉の生姜焼き</b> 筍の土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 576/3.1/16.9	<b>つばすの山椒煮</b> れんこんサラダ ご飯 すまし汁 デザート 601/3.0/20.7	<b>牛肉とピーマンの細切り炒め</b> レタスとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 622/3.0/23.1	<b>カラスカレイのパン粉焼き</b> ブロッコリーとカニカマのマヨ和え ご飯 スープ デザート 579/3.0/25.7	<b>鶏肉のマーマレード焼き</b> ほうれん草とコーンのソテー ご飯 スープ デザート 590 /3.0/25.8
	日替B	<b>にしんそば</b> オクラの胡麻和え ゆかりご飯 デザート 586/3.0/25.0	<b>牛丼</b> もやしのナムル スープ デザート 591/3.0/19.3	<b>ちくわ天うどん(温)</b> 筍の土佐煮 菜飯 デザート 596/3.1/19.2	<b>茄子のミートソーススパゲティ</b> れんこんサラダ ふりかけご飯 すまし汁 デザート 592/3.1/24.7	<b>野沢菜としらすチャーハン</b> レタスとミカンのサラダ スープ デザート 612/3.1/22.8	<b>★キムチとツナの韓国風丼</b> ブロッコリーとカニカマのマヨ和え スープ デザート 582/3.0/15.3	<b>シーフードピラフ</b> ほうれん草とコーンのソテー スープ デザート 581/3.1/23.3
夕食	日替A	<b>平目のホイル包み</b> カニカマとキャベツの炒め物 トマトのバジル和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679/3.0/30.1	<b>鱈の唐揚げ</b> 小松菜と京揚げの煮浸し 南瓜とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681/3.0/29.9	<b>ぶりの塩焼き</b> ピーマンのじゃこ炒め 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 683/3.0/30.5	<b>ミックスフライ</b> 小柱と春雨の炒め物 胡瓜の酢の物 ご飯 スープ 漬物 デザート 699/3.1/32.4	<b>鯛の煮付け</b> 野菜チヂミ 刺身こんにやくの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 669 /3.0/31.0	<b>かんぱちの酒粕漬け焼き</b> エンドウ豆の玉子とじ 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681/2.9/34.0	<b>銀鮭のムニエルクリームソース添え</b> アスパラとイカのソテー 冷やしトマト ご飯 スープ 漬物 デザート 685/3.0/27.1
	日替B	<b>豚肉の角煮マッシュポテト添え</b> カニカマとキャベツの炒め物 トマトのバジル和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720/3.1/28.4	<b>鶏肉のステーキ和風タレ</b> 小松菜と京揚げの煮浸し 南瓜とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692/3.0/32.1	<b>牛肉の赤ワイン煮込み</b> ピーマンのじゃこ炒め 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696/3.0/33.9	<b>豚肉と温野菜のチーズソースがけ</b> 小柱と春雨の炒め物 胡瓜の酢の物 ご飯 スープ 漬物 デザート 689/3.1/21.6	<b>鶏肉のカシューナッツ炒め</b> 野菜チヂミ 刺身こんにやくの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691/3.0/27.7	<b>牛肉のすき煮</b> エンドウ豆の玉子とじ 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.1/32.2	<b>豚肉のミルフィーユカツ</b> アスパラとイカのソテー 冷やしトマト ご飯 スープ 漬物 デザート 710/3.1/19.8

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 8月27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