



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

10月21日(月)~10月27日(日)

|    |     | 21日(月)   | 22日(火)   | 23日(水)   | 24日(木)   | 25日(金)   | 26日(土)  | 27日(日)  |
|----|-----|--|--|--|--|--|---|---|
| 朝食 | 和食  | 赤魚の煮付け<br>ピーマンの炒め物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>469/3.0/19.6          | だし巻き玉子 <br>ブロッコリーの土佐和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>472/3.0/16.5 | 小海老と野菜の炒め物<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>466/2.8/14.9   | ごぼ天の旨煮<br>キャベツの甘酢和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>491/2.9/16.2   | ミニおでん <br>めかぶ酢<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>492/3.0/14.0 | おにぎり(梅・鮭)<br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>459/3.0/19.2                   | 竹輪とグリーンピースの玉子とじ<br>いんげんの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>468/3.0/16.5  |
|    | 洋食  | ロールキャベツのクリーム煮<br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>532/3.3/19.8          | チキンナゲットとハム野菜ソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>504/3.0/20.3  | フレンチトースト<br>具沢山ポタージュスープ<br>ミルク デザート<br>510/3.0/20.8  | スクランブルエッグ<br>コールスローサラダ<br>パン ミルク デザート<br>509/2.9/24.6  | ホットサンド(玉子・ハムチーズ)<br>コーンスープ<br>パン ミルク デザート<br>502/3.3/19.9  | 鶏そぼろオムレツ<br>青梗菜のソテー<br>パン ミルク デザート<br>488/3.0/22.1                        | 目玉焼きとじゃがバター <br>いんげんサラダ<br>ミルク デザート<br>488/3.0/19.3                        |
| 昼食 | 日替A | 鶏肉のくわ焼き<br>南瓜の煮物<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>603/3.0/23.2               | つばすの生姜煮<br>塩だれ胡瓜<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>586/3.0/20.1  | 豚肉のピカタ<br>里芋の甘辛煮<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>586/3.0/26.4   | カラスカレイのバジル焼き<br>れんこんサラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>622/3.0/30.2  | 牛肉のおろし煮<br>春菊のお浸し<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>582/3.0/21.0  | 鯖のもろみ焼き<br>温野菜サラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>599/3.0/23.2                       | タンダリーチキン<br>白菜のさっぱり和え<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>596/3.0/22.6   |
|    | 日替B | 味噌ラーメン<br>南瓜の煮物<br>ご飯<br>デザート<br>602/3.0/19.3                    | 助六寿司 <br>塩だれ胡瓜<br>すまし汁<br>デザート<br>590/3.1/19.8             | 中華丼 <br>里芋の甘辛煮<br>スープ<br>デザート<br>584/3.0/23.5                        | エビピラフ<br>れんこんサラダ<br>スープ<br>デザート<br>602/3.2/28.1  | 焼きうどん<br>春菊のお浸し<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>592/3.2/25.8  | レタスとかにかまのチャーハン<br>温野菜サラダ<br>スープ<br>デザート<br>589/3.0/17.1                   | カルボナーラスパゲティ<br>白菜のさっぱり和え<br>ふりかけご飯 スープ<br>デザート<br>601/3.1/22.8  |
| 夕食 | 日替A | 鯖の酒蒸し和風あんかけ<br>焼き厚揚げ<br>ポテトサラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>610/3.0/27.7 | かんぱちのウニ味噌焼き<br>チヂミ<br>春雨の中華和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>682/3.0/27.7   | ぶりの幽庵焼き <br>野菜のコンソメ煮<br>わかさぎの南蛮漬け<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>682/3.0/25.8 | 松花堂  | 鯛のトマトソース煮<br>高野豆腐の煮物<br>オクラと長芋のネバネバ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>617/3.0/34.3   | すずきの竜田揚げ<br>筍とイカのソテー<br>パプリカのマリネ<br>ご飯 スープ 漬物 デザート<br>712/2.9/29.4        | 平目のムニエルきのこソース<br>小松菜とじゃこの煮浸し<br>中華くらの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>695/3.0/35.1  |
|    | 日替B | 牛肉の柳川煮<br>焼き厚揚げ<br>ポテトサラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>687/3.1/22.8      | ★豚肉ときのこのピリ辛鍋<br>チヂミ<br>春雨の中華和え<br>ご飯 漬物 デザート<br>704/3.0/26.9   | ささみチーズフライ<br>野菜のコンソメ煮<br>わかさぎの南蛮漬け<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>704/3.0/45.1   | 10月14日(月)に掲示致します。<br> | ★豚肉の胡麻味噌焼き<br>高野豆腐の煮物<br>オクラと長芋のネバネバ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>699/3.0/19.6  | 鶏肉のグリル粒マスタードソース<br>筍とイカのソテー<br>パプリカのマリネ<br>ご飯 スープ 漬物 デザート<br>700/3.1/27.4 | 牛肉と帆立の旨塩炒め <br>小松菜とじゃこの煮浸し<br>中華くらの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>706/3.2/33.7 |

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 10月15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