



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

12月9日(月)～12月15日(日)

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	<b>和食</b> <b>おにぎり(梅・おかか)</b> お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート <b>482/2.8/15.5</b>	<b>いわしつみれと野菜の旨煮</b> ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>472/2.6/15.3</b>	<b>千草玉子</b> たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>466/2.8/18.3</b>	<b>ミニおでん</b> わかめの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>481/2.9/14.8</b>	<b>★具沢山肉団子汁</b> 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート <b>479/3.0/17.4</b>	<b>関西風だし巻き玉子(葱・紅生姜入り)</b> いんげんのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>469/2.7/16.6</b>	<b>厚揚げと野菜の炊き合わせ</b> もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>469/2.8/15.7</b>
	<b>洋食</b> <b>野菜とベーコンの玉子炒め</b> 枝豆サラダ パン ミルク デザート <b>522/3.0/18.2</b>	<b>ホットケーキ</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート <b>504/3.0/18.0</b>	<b>ジャーマンポテト</b> 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート <b>510/3.0/25.0</b>	<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 <b>512/2.9/22.0</b>	<b>貝柱と南瓜のクリーム煮</b> オニオンサラダ パン ミルク デザート <b>532/3.3/19.3</b>	<b>ロールキャベツのトマト煮込み</b> いんげんのピーナッツ和え パン ミルク デザート <b>510/3.0/16.6</b>	<b>ピザトースト</b> 具沢山クリームスープ ミルク デザート <b>498/3.0/16.1</b>
昼食	<b>日替A</b> <b>豚肉のキムチ炒め</b> 白菜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート <b>613/3.0/19.9</b>	<b>白身フライ</b> 蒟の香和え ご飯 スープ デザート <b>592/2.9/18.4</b>	<b>牛肉の味噌煮</b> 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート <b>636/3.0/20.5</b>	<b>カラスカレイの塩焼き</b> 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート <b>612/3.0/20.4</b>	<b>鶏肉の唐揚げ</b> しろ菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート <b>612/3.0/18.4</b>	<b>つばすの漬け焼き</b> もずく胡瓜 ご飯 スープ デザート <b>585/3.0/22.0</b>	<b>豚肉のピカタ</b> 竹輪の磯辺揚げ ご飯 スープ デザート <b>562/3.0/29.0</b>
	<b>日替B</b> <b>焼きそば</b> 白菜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート <b>600/3.0/25.1</b>	<b>中華丼</b> 蒟の香和え スープ デザート <b>600/3.1/17.4</b>	<b>★海の幸のペペロンチーノ</b> 温野菜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート <b>594/3.0/17.9</b>	<b>醤油ラーメン</b> 小松菜の胡麻和え ご飯 デザート <b>601/3.1/24.3</b>	<b>助六寿司</b> しろ菜のお浸し すまし汁 デザート <b>595/3.0/19.2</b>	<b>焼肉チャーハン</b> もずく胡瓜 スープ デザート <b>590/3.0/19.2</b>	<b>稲庭うどん</b> 竹輪の磯辺揚げ ゆかりご飯 デザート <b>591/2.9/20.5</b>
夕食	<b>日替A</b> <b>カルパッチョ(洋風お造り)</b> チャブチェ(春雨の炒め物) ブロッコリーのカラフルサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>685/3.0/23.3</b>	<b>ぶりの照り焼き</b> 高野豆腐の炊き合わせ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>667/3.0/48.5</b>	<b>すずきの竜田揚げ</b> かぶと生麩の銀あんかけ 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 スープ 漬物 デザート <b>704/3.0/27.4</b>	<b>鯛のムニエルバジルソース</b> さつま芋のレモン煮 もやしとツナのごまドレ和え ご飯 スープ 漬物 デザート <b>701/2.9/27.8</b>	<b>平目のホイル包みバター醤油</b> しめじと平天の炒め物 温泉玉子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>717/3.0/30.0</b>	<b>うなぎの柳川煮</b> 万願寺唐辛子のじゃこ炒め 春菊の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>717/3.0/24.7</b>	<b>銀鮭の塩焼き</b> ごぼうと鶏肉の柚子胡椒炒め 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>675/3.1/33.6</b>
	<b>日替B</b> <b>チキンカツカレー</b> チャブチェ(春雨の炒め物) ブロッコリーのカラフルサラダ 福神漬け デザート <b>710/3.3/30.6</b>	<b>豚肉のアスパラ巻き</b> 高野豆腐の炊き合わせ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>689/3.0/47.3</b>	<b>ハーブ鶏と3種のチーズグラタン</b> かぶと生麩の銀あんかけ 茄子と茗荷のもみ漬け ご飯 スープ 漬物 デザート <b>698/3.0/27.5</b>	<b>牛肉の赤ワイン煮込み</b> さつま芋のレモン煮 もやしとツナのごまドレ和え ご飯 スープ 漬物 デザート <b>708/3.4/32.7</b>	<b>豚肉と焼き豆腐のすき鍋</b> しめじと平天の炒め物 温泉玉子 ご飯 漬物 デザート <b>726/3.2/27.0</b>	<b>チキングリルおろしソース</b> 万願寺唐辛子のじゃこ炒め 春菊の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>705/3.3/31.1</b>	<b>和風煮込みハンバーグ</b> ごぼうと鶏肉の柚子胡椒炒め 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>726/3.2/32.3</b>

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 12月3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