



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14日(月)～7月20日(日)

|    |      | 14日(月)                                                                        | 15日(火)                                                                          | 16日(水)                                                                   | 17日(木)                                                                          | 18日(金)                                                                         | 19日(土)                                                                                                                                                                  | 20日(日)                                                                  |                                                                       |
|----|------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食   | 麦とろろご飯<br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>436/2.9/16.4                          | さんまの生姜煮<br>蒟の煮物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>501/2.0/18.8                            | 小海老と三つ葉の<br>玉子とじ<br>海藻の青じそ和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>439/2.9/18.2        | 具沢山ちゃんこ風<br>味噌汁<br>おぼんざい盛り合わせ<br>ご飯 漬物<br>デザート<br>543/3.2/25.2                  | 巢ごもり卵<br>納豆<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>500/2.5/23.8                               | ミニおでん<br><br>野菜炒め<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>474/2.9/15.3                               | さつま揚げと野菜の<br>炊き合わせ<br>いんげんのピーナッツ和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>451/2.7/14.6 |                                                                       |
|    | 洋食   | チーズ入り<br>スクランブルエッグ<br>トマトサラダ<br>パン ミルク デザート<br>525/2.8/24.6                   | 厚切りバタートースト<br>具沢山コンソメスープ<br>ミルク デザート<br>407/1.3/12.6                            | 南瓜とベーコンの<br>クリーム煮<br>枝豆サラダ<br>パン ミルク デザート<br>520/1.8/22.4                | 魚介のトマト煮<br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>459/2.5/20.2                               | ホットサンド<br>具沢山チャウダースープ<br>ミルク デザート<br>570/2.0/24.4                              | 具沢山ポトフ<br>コーンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>592/2.3/23.2                                                                                                                         | 茶美豚バジルと<br>チーズソーセージ<br>いんげんのピーナッツ和え<br>パン ミルク デザート<br>513/3.0/24.9      |                                                                       |
| 昼食 | 日替 A | カラスカレイの<br>ムニエル<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>513/2.6/28.9                 | 牛肉のもやし炒め<br>サイコロサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>706/2.0/18.3                           | 鯖の味噌煮<br>もやしのナムル<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>513/2.8/24.4                      | 豚肉のみぞれ煮<br>小松菜の和え物<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>563/1.8/18.8                           | ほっけの干物<br>しろ菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>542/3.1/32.9                            | 鶏肉のマーマレード<br>焼き<br>胡瓜の梅和え<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>571/1.8/23.2                                                                                                            | あじの南蛮漬け<br>レンコンの甘辛炒め<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>535/1.1/21.7                  |                                                                       |
|    | 日替 B | 冷やし中華<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ご飯<br>デザート<br>724/2.1/26.0                               | 高菜しらす丼<br>サイコロサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>447/3.2/12.9                                | 稲庭うどん<br>もやしのナムル<br>菜飯<br>デザート<br>477/3.1/13.8                           | 鯛茶そば(温)<br>小松菜の和え物<br>梅ちりめんご飯<br>デザート<br>608/2.7/25.1                           | カニカマとレタスの<br>チャーハン<br>しろ菜のお浸し<br>味噌汁<br>デザート<br>456/2.4/18.0                   | お好み焼き<br>(海老・いか)<br><br>胡瓜の梅和え<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>655/3.0/29.7                    | ちゃんぽん麺<br>レンコンの甘辛炒め<br>ご飯<br>デザート<br>689/1.3/24.1                       |                                                                       |
| 夕食 | 日替 A | 鯛の煮付け<br>茄子グリル<br>大根の和風ツナ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>583/3.3/29.6                | 真あじフライ<br>タルタルソース添え<br>人参のたらこ炒め<br>茹でスナップエンドウ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>815/3.5/33.8 | 鯖のハーブグリル<br>きのこイカの炒め物<br>オクラと長芋のネバネバ和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>545/3.3/28.0 | かんぱちの漬け焼き<br>切干大根の炒め煮<br>たことブロッコリーのサラダ<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>556/3.3/30.2       | 銀鮭のちゃんちゃん<br>焼き<br>高野豆腐の煮物<br>★うまい菜のツナマヨ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>670/2.6/24.9  | 一本メニュー<br>～土用の丑の日～<br><br>鰻の散らし寿司<br>茶碗蒸し<br>焼き茄子の生姜醤油<br>赤だし デザート<br>602/3.5/28.9 |                                                                         | 平日の大和蒸し<br>アスパラと小柱の炒め物<br>わけぎのぬた和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>556/3.4/30.5 |
|    | 日替 B | 豚しゃぶと温野菜の<br>胡麻ポン酢添え<br>茄子グリル<br>大根の和風ツナ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>798/3.7/17.4 | ハーブ鶏と三種のチー<br>ズグラタン<br>人参のたらこ炒め<br>茹でスナップエンドウ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>829/3.9/34.7 | 牛肉の旨煮<br>きのこイカの炒め物<br>オクラと長芋のネバネバ和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>642/3.5/25.8    | 豚肉の<br>ミルフィーユカツ<br>切干大根の炒め煮<br>たことブロッコリーのサラダ<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>881/3.5/22.0 | 牛肉と野菜の<br>スタミナ炒め<br>高野豆腐の煮物<br>★うまい菜のツナマヨ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>642/2.7/25.0 |                                                                                                                                                                         |                                                                         | 鶏肉の利休焼き<br>アスパラと小柱の炒め物<br>わけぎのぬた和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>724/2.8/30.4 |

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8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