



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

8月11日(月)～8月17日(日)

		11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	和食	千草玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 495/2.4/20.5	鰯入り煮奴 いんげんの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 457/2.1/24.9	平天と野菜の炊き合わせ 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 436/2.4/14.2	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 376/2.3/15.5	のっぺい汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 479/2.6/24.9	いわしのかつお煮 しろ菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 391/1.7/15.6	しらす粥 小鉢盛り合わせ 漬物 味噌汁 デザート 327/2.6/18.2
	洋食	魚介のクリーム煮 和風サラダ パン ミルク デザート 471/2.2/24.7	ミートオムレツ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 497/1.9/27.2	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 463/1.8/21.8	海老と野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 472/1.5/21.8	ジャーマンポテト コールスローサラダ パン ミルク デザート 476/1.6/18.7	ホットサンド 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 471/2.0/24.5	野菜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 469/1.4/16.1
昼食	日替 A	白身魚の南蛮漬け ★はたけ菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 434/1.2/18.6	牛肉の塩炒め 白菜のさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 518/2.7/26.7	幕の内弁当 焼き魚 ミニ天ぷら	鶏肉の粒マスタードグリル れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 518/2.3/17.9	つばすの煮付け 五目煮豆 ご飯 すまし汁 デザート 511/2.8/26.6	とん平焼き 落とたくあんのとえ物 ご飯 味噌汁 デザート 599/2.7/21.0	カラスカレイの香草焼き 春雨の和え物 ご飯 スープ デザート 488/3.3/22.1
	日替 B	生姜天そば ★はたけ菜のお浸し 菜飯 デザート 578/2.5/17.8	木の葉丼 白菜のさっぱり和え 味噌汁 デザート 568/2.6/20.7	だし巻き玉子 炊き合わせ お浸し ご飯 味噌汁 デザート 622/2.7/26.8	カレーうどん れんこんサラダ ご飯 デザート 530/2.8/23.6	たらこレタスチャーハン 五目煮豆 すまし汁 デザート 505/2.7/22.0	ぶっかけ五目そうめん(冷) 落とたくあんのとえ物 ゆかりご飯 デザート 604/3.2/18.0	タコライス 春雨の和え物 スープ デザート 633/2.4/26.2
夕食	日替 A	丸あじの姿焼き 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 564/2.5/26.7	鮎子産サバフライ さつま芋の甘煮 ゴーヤとツナのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 794/2.6/35.9	鯛の荒煮(身・かま) 人参しりしり オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 642/3.0/33.7	平日の酒蒸し～ポン酢風味～ きのことハムの炒め物 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 513/3.2/30.1	鰯のみぞれ煮 小松菜と京揚げの煮浸し 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 553/3.4/24.9	すずきのあられ揚げ スナッPEndウとコーンのソテー ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 714/2.7/26.3	かんぱちの照り焼き 里芋の唐揚げ 胡瓜の梅和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 572/3.6/27.0
	日替 B	豚肉のちゃんこ煮 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 716/3.2/29.2	鶏肉の西京焼き さつま芋の甘煮 ゴーヤとツナのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 646/2.2/34.5	牛肉のガーリック野菜炒め 人参しりしり オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712/3.0/16.5	豚肉の角煮 きのことハムの炒め物 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724/3.4/36.0	鶏肉のカシューナッツ炒め 小松菜と京揚げの煮浸し 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 623/3.4/26.4	煮込みハンバーグ スナッPEndウとコーンのソテー ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682/3.4/26.1	蒸し豚と温野菜の胡麻だれかけ 里芋の唐揚げ 胡瓜の梅和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 730/3.6/16.3

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5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