



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1日(月)~9月7日(日)

|    | 1日(月)   | 2日(火)   | 3日(水)   | 4日(木)   | 5日(金)   | 6日(土)  | 7日(日)   |
|----|---|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 | <b>和食</b><br>高野豆腐と枝豆の玉子とじ<br>海藻の酢の物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>494/2.6/18.7                  | <b>和食</b><br>笹かまぼこと焼きたらこ<br>ピーマンの塩昆布和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>411/2.6/14.7             | <b>和食</b><br>厚揚げと野菜の旨煮<br>里芋の煮物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>393/1.3/10.8                            | <b>和食</b><br>巢ごもり卵<br>納豆<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>503/2.6/24.4   | <b>和食</b><br>ロールキャベツの旨煮<br>落の香和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>394/2.1/10.8                   | <b>和食</b><br>海老入り湯豆腐<br>青梗菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>392/2.5/15.8           | <b>和食</b><br>青菜粥<br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>307/2.4/13.3  |
|    | <b>洋食</b><br>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                            | <b>洋食</b><br>ホットサンド<br>ポタージュスープ<br>ミルク デザート<br>541/2.7/20.3                             | <b>洋食</b><br>チキンナゲットと野菜ソテー<br>豆サラダ<br>パン ミルク デザート<br>425/1.4/19.8                               | <b>洋食</b><br>ミニハンバーグときのこのソテー<br>和風サラダ<br>パン ミルク デザート<br>478/2.3/18.1  | <b>洋食</b><br>ウインナーの粒マスタード炒め<br>オクラサラダ<br>パン ミルク デザート<br>481/2.0/17.7                    | <b>洋食</b><br>ハムエッグチーズトースト<br>具沢山ミネストローネ<br>ミルク デザート<br>567/2.1/24.5            | <b>洋食</b><br>目玉焼きとじゃがバター<br>オニオンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>417/1.4/24.1  |
| 昼食 | <b>日替A</b><br>牛肉のニラもやし炒め<br>いんげんの和え物<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>656/1.6/16.1                    | <b>日替A</b><br>白身魚のフライ<br>白菜のザーサイ和え<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>633/3.0/20.2                    | <b>日替A</b><br>鶏肉の梅しそ焼き<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>ご飯 すまし汁<br>デザート<br>586/2.1/22.5                        | <b>日替A</b><br>ほっけの干物<br>しろ菜のなめ茸和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>543/2.2/33.0   | <b>日替A</b><br>豚肉のピカタ<br>レタスとリンゴのサラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>613/2.4/17.0                   | <b>日替A</b><br>カラスカレイのパン粉焼き<br>塩だれもやし<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>476/2.1/23.7         | <b>日替A</b><br>鶏肉の照り煮<br>きのこのすだち和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>552/2.7/21.4   |
|    | <b>日替B</b><br>にしんそば<br>いんげんの和え物<br>ゆかりご飯<br>デザート<br>659/3.0/28.8                          | <b>日替B</b><br>あんかけチャーハン<br>白菜のザーサイ和え<br>スープ<br>デザート<br>456/2.5/15.3                     | <b>日替B</b><br>★温玉明太子冷やしうどん<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>菜飯<br>デザート<br>673/3.2/28.0                         | <b>日替B</b><br>山かけ牛丼<br>しろ菜のなめ茸和え<br>味噌汁<br>デザート<br>451/2.4/19.8   | <b>日替B</b><br>ワンタン麺<br>レタスとリンゴのサラダ<br>ご飯<br>デザート<br>688/1.7/19.9                        | <b>日替B</b><br>シーフードピラフ<br>塩だれもやし<br>スープ<br>デザート<br>452/2.1/23.7                | <b>日替B</b><br>冷やし中華 <br>きのこのすだち和え<br>ご飯<br>デザート<br>594/1.3/19.7 |
| 夕食 | <b>日替A</b><br>鯛の七味焼き<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>赤飯 味噌汁 漬物 デザート<br>579/2.9/32.6        | <b>日替A</b><br>ぶりの塩焼き<br>スナップエンドウとハムの炒め物<br>ミモザサラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>638/3.3/32.3     | <b>日替A</b><br>平目のムニエル<br>レモンバターソース<br>しめじと平天のソテー<br>トマトのバジル和え<br>ご飯 スープ 漬物 デザート<br>679/2.8/32.3 | <b>日替A</b><br>海鮮ミックスフライ <br>(エビ・イカ・クリームコロッケ)<br>ごぼうと豚肉の柚子胡椒炒め<br>胡瓜の酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>612/2.6/19.2 | <b>日替A</b><br>鱈の生姜煮<br>焼きビーフン<br>茄子と大葉のさっぱり和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>644/2.8/28.3         | <b>日替A</b><br>穴子の柳川煮<br>万願寺のじゃこ炒め<br>白和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>616/3.2/29.8    | <b>日替A</b><br>銀鮭のちゃんちゃん焼き<br>★大根とイカの煮物<br>★はたけ菜のツナマヨ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>684/2.6/28.0   |
|    | <b>日替B</b><br>豚肉と帆立のオイスター炒め<br>冬瓜のカニカマあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>赤飯 味噌汁 漬物 デザート<br>573/2.9/24.5 | <b>日替B</b><br>牛肉の赤ワイン煮込み<br>スナップエンドウとハムの炒め物<br>ミモザサラダ<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>694/3.0/37.6 | <b>日替B</b><br>豚肉と温野菜のチーズソースがけ<br>しめじと平天のソテー<br>トマトのバジル和え<br>ご飯 スープ 漬物 デザート<br>602/2.5/24.9      | <b>日替B</b><br>鶏肉のすき煮<br>ごぼうと豚肉の柚子胡椒炒め<br>胡瓜の酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>768/3.0/34.8  | <b>日替B</b><br>牛肉とじゃが芋の黒胡椒炒め<br>焼きビーフン<br>茄子と大葉のさっぱり和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>688/1.6/20.1 | <b>日替B</b><br>鶏肉の酒粕漬け焼き<br>万願寺のじゃこ炒め<br>白和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>721/2.9/33.7 | <b>日替B</b><br>ミラノ風ポークカツレツ<br>★大根とイカの煮物<br>★はたけ菜のツナマヨ和え<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>717/3.3/21.7   |

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 8月26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