



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22日(月)～9月28日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝食	和食	チーズ入りだし巻き 玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 522/1.4/21.3	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 301/2.0/16.0	鶏じゃが煮 いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 390/2.0/11.5	具沢山豚汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 458/2.3/21.1	肉団子と野菜の煮物 しろ菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 435/2.5/117	★いわしの南蛮漬け わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 511/2.8/20.3	ミニおでん ピーマンの磯和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491/2.3/16.3
	洋食	焼きそばパン 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 544/2.5/19.1	スクランブルエッグ グリーンサラダ パン ミルク デザート 533/1.6/22.1	ミニグラタンとハッシュ ドポテト 枝豆サラダ パン ミルク デザート 520/1.7/19.0	カニカマオムレツ 豆腐サラダ パン ミルク デザート 480/2.1/22.5	鱈のピザ風焼き しろ菜の炒め物 パン ミルク デザート 506/2.5/22.4	シュガーバタートースト オニオンスープ ミルク デザート 444/1.2/11.8	魚介とさつま芋の クリーム煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 541/1.8/25.5
昼食	日替 A	ホッケの開き 小松菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 449/2.1/20.7	豚肉の時雨煮 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 440/2.2/20.8	鯖の漬け焼き 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 687/1.3/22.3	コロッケ盛り合わせ 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 597/2.0/12.9	★めばるの生姜煮 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 452/2.9/21.6	鶏肉のマーマレード 焼き 里芋の煮物 ご飯 スープ デザート 589/2.1/24.1	カラスカレイの葱味噌 焼き 白菜のツナ和え ご飯 すまし汁 デザート 436/1.9/22.6
	日替 B	衣笠井 小松菜のナムル 味噌汁 デザート 564/1.9/19.4	サラダうどん もやしの和え物 梅ちりめんご飯 デザート 501/1.8/14.7	五目チャーハン 大学芋 味噌汁 デザート 590/2.5/16.5	チャーシュー麺 温野菜サラダ ご飯 デザート 470/2.2/18.7	しらすと大葉の 混ぜ寿司 青梗菜のお浸し 味噌汁 デザート 411/3.2/16.1	肉そば 里芋の煮物 菜飯 デザート 594/2.5/25.0	中華丼 白菜のツナ和え すまし汁 デザート 415/2.0/16.6
夕食	日替 A	鯖の幽庵焼き アスパラとベーコンの炒め物 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 611/2.5/31.1	すずきの天ぷらと 秋野菜のかき揚げ 人参しりしり ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート	かんぱちの西京焼き しめじとさつま揚げの炒め物 オクラとえのきのおろし和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 509/2.5/28.9	サーモンのムニエル バルサミコソース 南瓜と生麩の煮物 ★うまい菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716/3.2/31.2	鯛の荒煮(身・かま) 茄子グリル スナックエンドウと炒り卵の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 632/2.6/36.1	さんまの塩焼き 五目ひじき トマトとしそのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 589/3.0/23.9	ぶりの照り煮 ズッキーニと小柱のソテー 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 625/3.4/28.4
	日替 B	豚肉のおろし蒸し 柚子ポン酢 アスパラとベーコンの炒め物 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 704/3.3/23.6	鶏肉と野菜の味噌煮 込み 人参しりしり ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 626/3.2/27.4	牛肉豆腐 しめじとさつま揚げの炒め物 オクラとえのきのおろし和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 649/2.7/32.3	鶏肉の香草パン粉焼 き 南瓜と生麩の煮物 ★うまい菜とかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 567/3.1/31.7	牛ヒレステーキ 茄子グリル スナックエンドウと炒り卵の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 526/3.3/29.6	黒酢豚 五目ひじき トマトとしそのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 739/3.2/30.5	★鶏肉の唐揚げ 梅肉おろしかけ ズッキーニと小柱のソテー 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 738/3.3/30.6

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 9月16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