



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15日(月)～9月21日(日)

		15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	
朝食	和食	豆腐のふわふわ寄せ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 406/2.1/11.7	いわしつみれの煮物 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 397/2.3/11.8	赤魚の漬け焼き 落の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 417/1.8/17.0	おにぎり (梅・ツナマヨ) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 557/2.5/19.2	野菜たっぷり けんちん汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 444/2.3/14.8	千草玉子 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 435/2.5/16.2	さんまの生姜煮 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.2/17.8	
	洋食	目玉焼きと 温野菜 イタリアンサラダ パン ミルク デザート 480/2.3/20.5	ホットロールパン サンド 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 456/2.5/19.6	ロールキャベツの トマト煮 コーンサラダ パン ミルク デザート 425/1.9/25.7	鱈のカレー焼き 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 456/2.1/21.2	エビマヨと野菜ソテー いんげんのサラダ パン ミルク デザート 435/2.2/14.5	フレンチトースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 478/1.9/15.7	ウイナーとほうれん 草の玉子炒め 大根サラダ パン ミルク デザート 490/2.2/23.7	
昼食	日替 A	鶏肉の治部煮 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 327/2.2/25.2	あじの梅しそ焼き しろ菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 485/2.5/23.9	麻婆茄子 焼ききのこぼん酢 ご飯 スープ デザート 416/2.3/15.1	鯖の煮付け ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 540/2.2/23.9	豚肉のニラもやし炒め 根菜のごまだれ和え ご飯 スープ デザート 638/1.8/17.6	★カラスカレイの もみじ焼き ブロッコリーとリンゴのサラダ ご飯 スープ デザート 602/2.4/22.2	牛肉のボン酢炒め オクラとカニカマのみぞれ和え ご飯 スープ デザート 428/2.3/20.7	
	日替 B	とんこつラーメン 春菊の和え物 ご飯 デザート 639/1.2/20.6	カニカマレタス チャーハン しろ菜のナムル 味噌汁 デザート 484/2.3/18.5	かきたまうどん 焼ききのこぼん酢 菜飯 デザート 495/2.4/19.5	豚キムチ丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 562/2.6/20.5	きつねそば 根菜のごまだれ和え ゆかりご飯 デザート 608/2.5/20.8	あさりと枝豆のピラフ ブロッコリーとリンゴのサラダ スープ デザート 486/2.2/18.4	★南瓜ときのこの クリームスパゲティ オクラとカニカマのみぞれ和え ふりかけご飯 スープ デザート 647/2.9/27.1	
夕食	日替 A	鱈のグリル 粒マスタードソース 茶碗蒸し 白菜と大葉のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 583/2.4/30.4	銀鮭のマッシュポテト チーズ焼き スナッpentouと小柱のソテー 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.2/30.2	ぶりの竜田揚げ 万願寺唐辛子の山椒炒め 梅くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684/3.1/31.6	鯛のホイル包み 冬瓜と海老の生姜あん 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 568/3.1/30.5	松花堂		かんぱちの煮付け 茄子の揚げ浸し キャベツの香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 597/3.0/28.8	鯖の塩焼き なめたけおろし添え 小松菜とさつま揚げの煮物 彩野菜のマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674/2.4/34.4
	日替 B	牛肉の冷しゃぶ 茶碗蒸し 白菜と大葉のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 530/2.3/32.5	豚肉と煮玉子の 甘辛煮 スナッpentouと小柱のソテー 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724/3.3/23.1	鶏肉の葱塩焼き 万願寺唐辛子の山椒炒め 梅くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 745/2.9/33.4	牛肉と野菜の オイスター炒め 冬瓜と海老の生姜あん 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 601/3.1/25.7	9月8日(月)に 掲示致します。 		豚肉と帆立の中華 炒め 茄子の揚げ浸し キャベツの香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 670/3.2/22.6	ささみ明太チーズ フライ 小松菜とさつま揚げの煮物 彩野菜のマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 746/2.7/36.5

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9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**