



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

10月20日(月)～10月26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。

		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝食	和食	豆腐のふわふわ寄せ ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 389/2.0/11.2	だし巻き玉子 しろ菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 453/2.2/14.6	貝柱と野菜の炒め物 玉ねぎの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 372/2.3/14.8	赤魚の甘辛煮 落の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 428/2.4/13.6	平天と野菜の炊き合わせ いんげんの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 504/2.0/14.2	おにぎり(ツナマヨ・梅) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 538/2.4/19.4	具沢山いわしのつみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 420/2.3/18.0
	洋食	ロールキャベツのコンソメ煮 大根サラダ パン ミルク デザート 450/2.0/16.7	厚切りハムと野菜ソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 549/2.3/20.2	目玉焼きとじゃがバター 海藻サラダ パン ミルク デザート 500/1.6/19.1	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 465/1.9/14.8	鶏そぼろオムレツ 野菜サラダ パン ミルク デザート 466/2.3/22.0	魚介と南瓜のクリーム煮 小松菜のソテー パン ミルク デザート 531/2.2/28.1	ピザトースト コーンスープ ミルク デザート 507/2.2/17.7
昼食	日替A	あじの開き ごぼうの炒り煮 ご飯 味噌汁 デザート 580/2.5/19.8	豚肉の時雨煮 ★うまい菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 507/1.8/19.2	カラスカレイの香草焼き パプリカのマリネ ご飯 スープ デザート 450/2.2/20.1	牛肉の旨塩炒め 長芋短冊 ご飯 味噌汁 デザート 534/1.3/13.3	エビチリ 里芋の煮っころがし ご飯 スープ デザート 559/1.5/20.9	鶏肉の竜田揚げ サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 550/1.3/29.4	めばるの煮付け 白菜と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 482/2.3/20.7
	日替B	海鮮中華丼 ごぼうの炒り煮 味噌汁 デザート 551/2.5/16.8	五目うどん ★うまい菜のお浸し ゆかりご飯 デザート 551/2.2/13.9	カニカマレタスチャーハン パプリカのマリネ スープ デザート 468/3.0/15.5	にしんそば 長芋短冊 菜飯 デザート 574/3.1/23.6	しらすと高菜のピラフ 里芋の煮っころがし スープ デザート 418/2.4/13.8	★和風カルボナーラスパゲティ サイコロサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 610/2.2/25.1	明太とろろ丼 白菜と茗荷の和え物 味噌汁 デザート 409/2.5/12.4
夕食	日替A	すずきのあられ揚げ 野菜のグリル トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 648/2.9/24.8	銀鮭のマッシュポテトチーズ焼き ニラもやし炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 738/3.5/32.1	松花堂 10月13日(月)に 掲示致します。 	鰯のみぞれ煮 ズッキーニとエリンギのソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 666/2.6/24.3	かんぱちの塩焼き 春菊と竹輪の煮浸し スナッpent'うとささみの胡麻ドレ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 563/2.9/32.9	鯛の酒蒸し キャベツとイカの炒め物 胡瓜の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 595/3.4/34.0	ぶりの酒粕漬け焼き 冬瓜とさつま揚げの煮物 ★オクラと小柱の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 615/3.4/32.7
	日替B	牛肉のすき煮 野菜のグリル トマトと大葉のさっぱり和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 614/3.1/26.6	鶏肉と水餃子のちゃんこ煮 ニラもやし炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 616/3.1/29.7		豚ヒレカツカレー ズッキーニとエリンギのソテー 南瓜とひじきのサラダ 福神漬け デザート 749/3.0/26.5	プルコギ(韓国風牛肉炒め) 春菊と竹輪の煮浸し スナッpent'うとささみの胡麻ドレ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 610/3.1/32.0	豚肉ときのこのピリ辛鍋 キャベツとイカの炒め物 胡瓜の華風和え ご飯 漬物 デザート 684/3.4/27.2	鶏肉のカシューナッツ炒め 冬瓜とさつま揚げの煮物 ★オクラと小柱の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 629/3.2/29.7

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 10月14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