



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

12月8日(月)～12月14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。

		8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝食	和食	きのこ雑炊 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 353/2.3/14.5	カニカマ入りだし巻き玉子 しろ菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 450/2.3/15.7	豆腐のふわふわ寄せ ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 426/2.1/12.0	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 408/2.3/15.1	ミニおでん もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.5/16.0	さつま揚げと野菜の炊き合わせ いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 405/2.4/11.9	小海老と野菜の炒め物 じゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 410/2.0/11.9
	洋食	ミートボールと野菜のトマト煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 534/2.8/19.1	ロールパンサンド(玉子・ポテトサラダ) コンソメスープ ミルク デザート 526/2.0/16.3	オムレツクリームソース ブロッコリーのピーナッツ和え パン ミルク デザート 526/2.4/17.9	ウインナーと野菜の玉子炒め 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 507/2.4/22.7	鱈のマヨネーズ焼き コールスローサラダ パン ミルク デザート 552/2.1/24.6	カレーチーストースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 456/2.5/18.2	南瓜と貝柱のクリーム煮 グリーンサラダ パン ミルク デザート 510/1.8/21.0
昼食	日替A	めばるの梅煮 白菜と竹輪の煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 459/2.6/22.7	豚肉のみぞれ煮 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 524/2.2/19.0	白身魚の甘酢あんかけ サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 483/1.9/21.2	牛肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころがし ご飯 味噌汁 デザート 422/2.4/18.1	★カマの塩焼き キャベツの青じそ和え ご飯 味噌汁 デザート 423/2.2/21.7	鶏肉の治部煮 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 590/2.8/25.5	カラスカレイの煮付け 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 498/2.0/21.1
	日替B	ネギトロ丼 白菜と竹輪の煮浸し 味噌汁 デザート 419/2.8/18.4	おぼろ昆布そば 長芋の山葵和え 菜飯 デザート 557/2.6/19.2	明太高菜チャーハン サイコロサラダ スープ デザート 455/1.8/13.6	きつね月見うどん 里芋の煮ころがし 桜海老の混ぜご飯 デザート 615/2.5/21.7	エビピラフ キャベツの青じそ和え 味噌汁 デザート 438/2.8/20.4	ナポリタンスパゲティ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 625/2.5/20.7	ソースカツ丼 春雨サラダ 味噌汁 デザート 534/2.4/17.3
夕食	日替A	鱈の柚子胡椒焼き パプリカとツナの炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 637/3.2/27.4	エビフライ アスパラとあさりのソテー 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700/2.3/26.7	鯛の香味焼き 冬瓜とイカの煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 520/2.8/29.3	銀鯧のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の炊き合わせ 春菊としらすのお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 601/3.2/31.8	寒ぶりの山椒煮 スナックエンドウとコーンのソテー 梅くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 654/2.4/32.7	かんぱちの酒蒸し さつま芋の甘煮 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 576/3.0/27.4	★鯖の塩焼き梅おろし添え 茶碗蒸し もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 738/3.4/32.4
	日替B	牛肉の柳川煮 パプリカとツナの炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 737/3.3/22.3	鶏肉のすき煮 アスパラとあさりのソテー 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679/2.6/31.9	★豚肉の葱塩レモン鍋 冬瓜とイカの煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 漬物 デザート 522/2.7/23.1	たっぷり野菜のチキングラタン 高野豆腐の炊き合わせ 春菊としらすのお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 728/3.3/34.8	豚肉の味噌漬け焼き スナックエンドウとコーンのソテー 梅くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 646/2.8/25.0	牛肉と帆立の五目炒め さつま芋の甘煮 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 638/3.3/26.1	鶏肉のカシューナッツ炒め 茶碗蒸し もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 655/3.2/28.5

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 12月2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