



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 8日(月)～10月 14日(日)

		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	ミニおでん 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 425kcal /2.5g	肉団子の旨煮 しろ菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.1g	おにぎり (鮭・菜めし) 葱菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.2g	笹かまぼこと たらこ盛り合わせ ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 485kcal /3.3g	葱入り出し巻き玉子 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.0g	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 485kcal /3.2g	海老ときのこの 玉子とじ インゲンの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /3.0g		
	洋食	スパニッシュオムレツ 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 513kcal /3.2g	ホットドッグ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 563kcal /2.5g	たらと野菜の タルタル焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 523kcal /2.8g	目玉焼きと ベーコンソテー 豆サラダ パン ミルク デザート 519kcal /2.7g	ミニハンバーグ トマト煮込み オニオンサラダ パン ミルク デザート 529kcal /3.2g	スクランブルエッグと チキンナゲット 海藻サラダ パン ミルク デザート 489kcal /2.8g	フレンチトースト ウインナーのポトフ ミルク デザート 502kcal /2.4g		
昼食	日替A	牛肉とピーマンの 細切り炒め 白菜さっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.1g	赤魚と焼き豆腐の 煮付け きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 519kcal /2.9g	豚肉の アーモンドピカタ ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 575kcal /3.1g	とろあじの南蛮漬け れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 515kcal /3.2g	鶏肉の ちゃんちゃん焼き 青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 577kcal /3.0g	さばの塩焼き おくらとなめこの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 565kcal /3.3g	豚肉の時雨煮 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 519kcal /3.1g		
	日替B	塩ラーメン 白菜さっぱり和え ご飯 デザート 527kcal /3.1g	ビビンバ丼 きのこポン酢 味噌汁 デザート 539kcal /3.3g	焼きうどん ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 565kcal /3.2g	のっぺいそば れんこんサラダ ゆかりご飯 デザート 513kcal /3.2g	まぐろの漬け丼 青梗菜のお浸し すまし汁 デザート 575kcal /3.1g	キャベツとひき肉の チャーハン おくらとなめこの和え物 味噌汁 デザート 612kcal /3.4g	カルボナーラ ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 622kcal /3.0g		
夕食	日替A	鯛の塩焼き 大根金平 春菊の菊花和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.3g	かんぱちの幽庵蒸し 飛龍頭の煮物 長芋の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.2g	赤カレイの煮付け 南瓜のそぼろあんかけ ★にらともやしのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.2g	さわらの漬け焼き 茄子と万願寺唐辛子のじゃこ炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 628kcal /3.5g	1本メニュー うなぎの散らし寿司 秋野菜と栗の煮物	銀むつの西京焼き 小芋の磯辺揚げ もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 683kcal /3.5g	すずきの 地中海風煮込み 五菜蒸しの炊き合わせ 小松菜と椎茸のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /3.3g		
	日替B	ハーブ鶏の クリームシチュー 大根金平 春菊の菊花和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699kcal /3.4g	黒豚の朴葉焼き 飛龍頭の煮物 長芋の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /3.4g	ビフカツ 南瓜のそぼろあんかけ ★にらともやしのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.5g	牛肉の オイスター煮込み 茄子と万願寺唐辛子のじゃこ炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 735kcal /3.5g	かぶらの甘酢漬け ミニ茶そば デザート	豚肉と帆立の 五目炒め 小芋の磯辺揚げ もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g	牛焼肉(ヒレ・バラ) 五菜蒸しの炊き合わせ 小松菜と椎茸のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.4g		

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 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。
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