



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  
4月29日(月)～5月5日(日)

|    |     | 29日(月)   | 30日(火)   | 1日(水)  | 2日(木)  | 3日(金)  | 4日(土)   | 5日(日)  |
|----|-----|--|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | 和食  | おにぎり(梅・菜飯)<br>おぼんざい盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>458kcal /2.6g          | さつま揚げの<br>玉子とじ<br>いんげんの磯よごし<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>484kcal /3.1g                | 肉団子と野菜の煮物<br>たたき胡瓜<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>447kcal /3.0g           | さばのみりん干し<br>納豆<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>501kcal /3.3g                           | 厚揚げの炊き合わせ<br>ブロッコリーの海苔和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>477kcal /3.0g   | いわしのかつお煮<br>玉ねぎのポン酢和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>468kcal /3.2g             | かにかま入り<br>出し巻き玉子<br>野菜の炒め物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>478kcal /3.0g |
|    | 洋食  | ロールキャベツの<br>トマト煮<br>シーザーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>557kcal /3.2g          | ロールパンサンド<br>ポトフ<br>ミルク デザート<br>560kcal /3.2g                                     | 目玉焼きと<br>チキンナゲット<br>胡麻ドレサラダ<br>パン ミルク デザート<br>520kcal /3.2g        | 茶美豚のバジルと<br>チーズのソーセージ<br>グリーンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>560kcal /2.9g               | ミートボールと<br>ジャーマンポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>パン ミルク デザート<br>529kcal /3.3g | スクランブルエッグと<br>ベーコンソテー<br>オニオンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>506kcal /2.8g        | フレンチトースト<br>具沢山コンソメスープ<br>ミルク デザート<br>508kcal /3.1g              |
| 昼食 | 日替A | つばすの漬け焼き<br>れんこんサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>549kcal /3.2g               | 鶏肉のグリル<br>アーモンドソース<br>オクラのネバネバ和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>572kcal /2.9g              | サーモンのムニエル<br>さつま芋とひじきのサラダ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>558kcal /3.1g       | 豚じゃが<br>キャベツとハムのコールスローサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>569kcal /3.0g                   | ほっけの塩焼き<br>きのこのマリネ<br>ご飯 わかめスープ<br>デザート<br>556kcal /3.0g         | 麻婆豆腐<br>茄子の煮物<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>579kcal /3.2g                        | カレイの生姜煮<br>ピーマンとさつま揚げの炒め物<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>545kcal /3.0g     |
|    | 日替B | 木の葉丼<br>れんこんサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>597kcal /3.3g                      | ちゃんぽん<br>オクラのネバネバ和え<br>ご飯<br>デザート<br>589kcal /3.3g                               | ★ベーコンとせりの<br>バターチャーハン<br>さつま芋とひじきのサラダ<br>スープ デザート<br>615kcal /3.2g | のっぺいうどん<br>キャベツとハムのコールスローサラダ<br>ゆかりご飯<br>デザート<br>523kcal /3.2g                 | オムライス<br>きのこのマリネ<br>わかめスープ<br>デザート<br>599kcal /3.3g              | きつねそばと<br>新香巻き<br>茄子の煮物<br>デザート<br>603kcal /3.3g                        | かき揚げ丼<br>ピーマンとさつま揚げの炒め物<br>味噌汁<br>デザート<br>628kcal /3.1g          |
| 夕食 | 日替A | 鱈の酒蒸し<br>焼き茄子の銀あんかけ<br>めかぶの酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>692kcal /3.3g   | ぶり大根<br>揚げ出し豆腐<br>スナップエンドウのおかか和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>667kcal /3.3g              | 穴子の柳川煮<br>点心盛り合わせ<br>ゆでほうれん草<br>赤飯 味噌汁 漬物 デザート<br>656kcal /3.1g    | 海鮮の<br>クリームシチュー<br>山菜と枝豆の卵の花<br>三色なます<br>ご飯 漬物 デザート<br>682kcal /3.3g           | 鰻の三色丼<br>チヂミ<br>春菊の和え物<br>味噌汁 漬物 デザート<br>668kcal /3.1g           | 鯛の荒煮(身・カマ)<br>アスパラと海老の炒め物<br>長芋の山葵和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>655kcal /3.1g | 子供の日<br>海鮮散らし寿司<br>牛すじ大根   |
|    | 日替B | 味噌チキンカツ<br>焼き茄子の銀あんかけ<br>めかぶの酢の物<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>717kcal /3.1g | プルコギ<br>(韓国風牛肉炒め)<br>揚げ出し豆腐<br>スナップエンドウのおかか和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>675kcal /3.0g | 豚肉の野菜巻き<br>点心盛り合わせ<br>ゆでほうれん草<br>赤飯 味噌汁 漬物 デザート<br>701kcal /3.2g   | ★鶏の唐揚げ<br>野菜のトマトソースがけ<br>山菜と枝豆の卵の花<br>三色なます<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>733kcal /3.3g | 牛肉と野菜のすき煮<br>チヂミ<br>春菊の和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>710kcal /3.3g    | 黒豚のカレー煮込み<br>アスパラと海老の炒め物<br>長芋の山葵和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>720kcal /3.3g  | ほうれん草の胡麻和え<br>赤だし デザート<br>723kcal /3.6g                          |

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 4月29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