



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
5月27日(月)～6月2日(日)

		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝食	和食	おにぎり (ゆかり・おかか) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 489cal /2.6g	巣ごもり玉子の 野菜あんかけ カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 464cal /3.1g	いわしの梅煮と 笹かまぼこ いんげんのおかか和え 味噌汁 漬物 デザート 455kcal /3.0g	厚揚げの炊き合わせ 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 488kcal /3.3g	海苔入り出し巻き玉子 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477cal /3.0g	赤魚の漬け焼き たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /3.2g	肉団子の旨煮 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食	ロールキャベツの コンソメ煮 蒸し鶏のサラダ パン ミルク デザート 567kcal /3.2g	スクランブルエッグと ハッシュドポテト カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 530cal /3.2g	サンドイッチ 具沢山クリームスープ ミルク デザート 569kcal /3.2g	チキンナゲットと 野菜ソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 550kcal /2.9g	南瓜の クリームシチュー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 579kcal /3.3g	小倉トースト ベーコンと野菜のトマトスープ ミルク デザート 556kcal /2.8g	野菜オムレツ シーザーサラダ パン ミルク デザート 548kcal /3.1g
昼食	日替A	つばすの生姜煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	牛肉とピーマンの 細切り炒め 玉ねぎとツナのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	九州の郷土料理 高菜めし(熊本) チキン南蛮(宮崎)	豚肉のみぞれ煮 人参と青菜のしりしり ご飯 味噌汁 デザート 531kcal /3.0g	カレーの煮付け 小松菜としめじのポン酢和え ご飯 味噌汁 デザート 519kcal /3.2g	鶏肉のくわ焼き カレーポテトサラダ ご飯 スープ デザート 539kcal /3.2g	ほっけの開き 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 545kcal /3.1g
	日替B	なめこおろしの 冷やし茶そば 五目煮豆 菜飯 デザート 587kcal /3.3g	明太しらす丼 玉ねぎとツナのサラダ 味噌汁 デザート 578kcal /3.3g	茄子とたこの 味噌和え(熊本) 具沢山汁 デザート 691kcal /3.2g	梅わかめうどん 人参と青菜のしりしり おかかご飯 デザート 523kcal /3.2g	手作りお好み焼き (豚玉) 小松菜としめじのポン酢和え ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /3.3g	冷やし中華 カレーポテトサラダ ゆかりご飯 デザート 558cal /3.3g	かき揚げ丼 春雨の華風和え 味噌汁 デザート 628kcal /3.1g
夕食	日替A	銀鮭の幽庵焼き 三色金平 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669kcal /3.3g	鯛のトマトソース煮 卵の花 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.3g	★平目の バジルマヨ焼き 竹輪の磯辺揚げ パプリカのオレンジマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 656kcal /3.2g	ぶりの照り焼き しろ菜とさつま揚げの煮物 刺身こんにゃくの酢味噌がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 662kcal /3.3g	すずきの唐揚げ 甘酢あんかけ 切干大根と鶏肉の煮物 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682cal /3.2g	鱈のさらさ蒸し 茄子と京生麩の田楽 ゆでほうれん草 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 655kcal /3.1g	赤かれいの 実山椒煮 高野豆腐の玉子とじ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 642kcal /3.3g
	日替B	チキンカツ 三色金平 胡瓜と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699cal /3.1g	豚肉の海鮮塩炒め 卵の花 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal /3.1g	煮込みハンバーグ 竹輪の磯辺揚げ パプリカのオレンジマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	ハーブ鶏と枝豆の チーズクリームグラタン しろ菜とさつま揚げの煮物 刺身こんにゃくの酢味噌がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 733kcal /3.3g	牛肉と焼き豆腐の すき煮 切干大根と鶏肉の煮物 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	豚肉の黒胡椒焼き 温玉ソース 茄子と京生麩の田楽 ゆでほうれん草 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 720kcal /3.3g	蒸し鶏の葱ソースがけ 高野豆腐の玉子とじ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723kcal /3.3g

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 5月21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