



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

3月23日(月)～3月29日(日)

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	飛龍頭の炊き合わせ 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 423/2.1/13.2	赤魚の煮付け オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 445/2.3/19.1	きのご雑炊 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 407/2.3/13.6	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 415/2.3/15.0	ごぼ天の煮物 インゲンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 434/2.4/12.3	湯豆腐(白身魚入り) 蒟の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 407/2.3/17.0	だし巻き玉子 キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 455/2.3/14.4
	洋食	ツナ入りスクランブルエッグ ブロッコリーのピーナッツ和え パン ミルク デザート 530/2.2/17.1	フレンチトースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 541/2.1/17.8	マカロニ入りミネストローネ 野菜サラダ パン ミルク デザート 456/2.4/16.3	ウインナーの粒マスタード炒め オニオンサラダ パン ミルク デザート 465/2.0/16.7	ミニグラタンと温野菜 インゲンの炒め物 パン ミルク デザート 479/1.7/14.6	焼きそばパン チャウダースープ ミルク デザート 580/2.2/21.4	ミートボールと野菜のコンソメ煮 豆腐サラダ パン ミルク デザート 484/2.4/18.3
昼食	日替A	あじの開き うまい菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 513/2.0/18.6	ホイコーロー(豚肉の味噌炒め) 長芋のなめ茸和え ご飯 スープ デザート 515/2.4/13.5	白身魚の南蛮漬け 山菜ナムル ご飯 スープ デザート 505/2.3/19.2	牛肉とピーマンの細切り炒め ごぼうの胡麻和え ご飯 スープ デザート 555/2.1/20.4	サーモンフライ 青梗菜のお浸し ご飯 スープ デザート 570/2.0/13.2	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物 ご飯 スープ デザート 573/2.1/19.5	ほっけの照り焼き もやしの紫蘇和え ご飯 味噌汁 デザート 543/2.7/22.2
	日替B	ロコモコ丼 うまい菜のお浸し 味噌汁 デザート 582/1.5/22.0	野菜あんかけうどん 長芋のなめ茸和え ゆかりご飯 デザート 570/2.7/16.8	角煮チャーハン 山菜ナムル スープ デザート 522/2.2/15.8	★桜海老と芽キャベツのペペロンチーノ ごぼうの胡麻和え ふりかけご飯 スープ デザート 651/2.2/21.4	しらすと高菜のピラフ 青梗菜のお浸し スープ デザート 421/1.9/19.3	ちゃんぽん麺 小松菜の和え物 ご飯 デザート 635/2.0/24.2	明太とろろ丼 もやしの紫蘇和え 味噌汁 デザート 479/2.1/14.8
夕食	日替A	鯛の竜田揚げ 里芋の煮っ転がし 春雨の中華和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 654/2.1/25.3	松花堂 3月16日(月)に 掲示致します。	かんぱちの山椒煮 焼き茄子の銀あんかけ 白菜と大葉のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 556/2.6/31.0	ぶりの塩焼き 若竹煮 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 586/3.2/27.8	★沖目鯛のムニエル バルサミソース パプリカと小柱の炒め物 菜の花のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.2/34.2	鱈のさらさ蒸し 南瓜のそぼろ煮 胡瓜とめかぶの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 621/2.9/30.7	すずきの天ぷらと野菜のかき揚げ こんにやく田楽 しろ菜のわさび和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 643/3.0/20.4
	日替B	鶏肉の利休焼き 里芋の煮っ転がし 春雨の中華和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 704/2.4/26.7		牛肉の五目炒め 焼き茄子の銀あんかけ 白菜と大葉のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 643/2.5/23.1	油淋鶏(鶏のから揚げ 葱醤油ダレ) 若竹煮 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 725/3.1/27.7	豚肉と煮玉子の甘辛煮 パプリカと小柱の炒め物 菜の花のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 731/3.3/25.3	牛ヒレ肉のガーリックソテー 南瓜のそぼろ煮 胡瓜とめかぶの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682/3.6/27.5	豚肉と厚揚げのさっぱり煮 こんにやく田楽 しろ菜のわさび和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 580/3.4/22.9

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 3月17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