



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5日(月)～10月11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。

		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	和食	具沢山のっぺい汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 432/2.4/17.5	カニカマと野菜の卵炒め うまい菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 430/2.2/14.3	さつま揚げと野菜の炊き合わせ たまねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 389/2.8/11.5	おにぎり(おかか・鮭) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 422/2.5/15.3	竹輪と枝豆の玉子とじ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 452/2.0/16.7	湯豆腐(白身魚入り) いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 483/2.3/13.5	目玉焼きと粉ふき芋 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 401/2.6/13.2
	洋食	ハッシュドポテトとベーコンソーテー シーザーサラダ パン ミルク デザート 567/2.4/22.9	ホットケーキ 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 503/2.1/18.6	スクランブルエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 460/1.4/18.8	鱈のタルタル焼き 小松菜のソーテー パン ミルク デザート 566/2.5/22.3	マカロニ入りミネストローネ グリーンサラダ パン ミルク デザート 581/1.8/16.5	サンドイッチ 具沢山ポトフ ミルク デザート 476/2.1/16.9	ミニハンバーグと温野菜 野菜炒め パン ミルク デザート 583/2.3/22.4
昼食	日替A	★めばるの紅葉焼き 南瓜サラダ ご飯 スープ デザート 524/2.5/27.2	豚肉のニラ玉炒め レンコンの金平 ご飯 味噌汁 デザート 687/1.6/23.5	鯖の生姜煮 キャベツのさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 518/2.9/23.1	牛肉のおろし煮 長芋短冊 ご飯 スープ デザート 525/2.4/23.1	カレイの明太マヨ焼き オクラの和え物 ご飯 すまし汁 デザート 482/2.0/20.4	鶏肉のちゃんちゃん焼き 白菜のお浸し ご飯 すまし汁 デザート 523/2.3/19.5	白身魚のアーモンドグリル 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 603/2.0/23.0
	日替B	カルボナーラスパゲティ 南瓜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 608/2.4/26.3	巻き寿司とサラダ巻き レンコンの金平 味噌汁 デザート 635/2.9/15.3	梅わかめうどん キャベツのさっぱり和え 菜飯 デザート 691/3.0/21.8	塩焼そば 長芋短冊 ご飯 スープ デザート 664/2.7/23.1	焼き鳥丼 オクラの和え物 すまし汁 デザート 574/2.0/17.1	担々麺 白菜のお浸し ご飯 デザート 522/2.6/15.3	焼肉チャーハン 春雨サラダ スープ デザート 646/2.3/17.5
夕食	日替A	うなぎのかば焼きとだし巻き玉子 冬瓜と生麩の銀あんかけ めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 594/3.1/29.9	鯖の酒蒸し和風あんかけ 青梗菜とコーンのソーテー 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652/2.7/29.7	銀鮭の漬け焼き ふろふき大根 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 629/2.6/32.3	ミックスグリル(エビフライ・ハンバーグ・カニクリームコロッケ) アスパラとあさりのソーテー はたけ菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 554/2.8/27.2	かんぱちの幽庵焼き いわしつみれの炊き合わせ もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 568/2.7/25.7	まぐろフライ パプリカと小柱の炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 575/2.6/32.8	ぶり大根 焼き厚揚げ ほうれん草のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 612/2.5/25.8
	日替B	鶏肉と野菜の天ぷら 冬瓜と生麩の銀あんかけ めかぶの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.3/24.6	手作り肉じゃがコロッケ 青梗菜とコーンのソーテー 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/2.9/33.3	豚肉と野菜の豆乳鍋 ふろふき大根 春菊と錦糸卵の和え物 ご飯 漬物 デザート 690/3.6/37.7	鶏肉のすき煮 アスパラとあさりのソーテー はたけ菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 614/2.9/23.4	牛肉の五目炒め いわしつみれの炊き合わせ もやしとわかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 754/3.3/32.7	豚肉の角煮 パプリカと小柱の炒め物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 753/3.0/36.5	鶏肉ときのこのオイスター炒め 焼き厚揚げ ほうれん草のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 624/2.4/23.5

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 9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。 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