



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  
12月16日(月)～ 12月22日(日)

|    | 16日(月)  | 17日(火)   | 18日(水)  | 19日(木)  | 20日(金)   | 21日(土)   | 22日(日)   |
|----|---|--|---|---|--|--|--|
| 朝食 | 和食<br>目玉焼きとハムソテー<br>もやしの和え物<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>466kcal /2.7g                     | 厚揚げの炊き合わせ<br>もずく酢<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>474kcal /3.0g                  | 鶏じゃが煮<br>インゲンの海苔和え<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>476kcal /3.0g                 | 玉子粥<br>おぼんざい盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>461kcal /3.0g                      | ミニおでん<br>納豆<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>486kcal /3.0g                            | 麦とろろご飯<br>お惣菜盛り合わせ<br>味噌汁 漬物<br>デザート<br>476kcal /2.8g                | 葱入り出し巻き玉子<br>カリフラワーの甘酢和え<br>ご飯 味噌汁 漬物<br>デザート<br>473kcal /2.9g           |
|    | 洋食<br>魚介のクリーム煮<br>イタリアンサラダ<br>パン ミルク デザート<br>527kcal /3.2g                            | ロールパンサンド<br>具沢山コーンスープ<br>ミルク デザート<br>510kcal /3.2g                       | スパニッシュオムレツ<br>インゲンのバター炒め<br>パン ミルク デザート<br>511kcal /3.1g              | ウインナーと野菜の<br>カレー炒め<br>枝豆サラダ<br>パン ミルク デザート<br>541kcal /2.9g               | ホットケーキ<br>具沢山ミネストローネ<br>ミルク デザート<br>512kcal /3.0g                            | ミニハンバーグと<br>野菜のソテー<br>胡瓜のマリネ<br>パン ミルク デザート<br>498kcal /2.8g         | 豚肉と大豆の<br>トマト煮込み<br>カリフラワーのサラダ<br>パン ミルク デザート<br>518kcal /3.1g           |
| 昼食 | 日替A<br>チキン南蛮<br>れんこんの金平<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>581kcal /3.2g                            | カレイの煮付け<br>(骨付き)<br>ハムとキャベツのコールスローサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>552kcal /2.9g | ピーマンの肉詰め<br>長芋の辛子和え<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>569kcal /3.1g                | 鯖の竜田揚げ<br>蒸し鶏と胡瓜の中華あえ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>585kcal /3.0g                  | とんべい焼き<br>レタスとミカンのサラダ<br>ご飯 味噌汁<br>デザート<br>559kcal /3.0g                     | カラスカレイの<br>アーモンドグリル<br>落とたくあんの和え物<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>542kcal /3.2g | 麻婆豆腐<br>白菜ときのこの胡麻だれ<br>ご飯 スープ<br>デザート<br>551kcal /3.0g                   |
|    | 日替B<br>五目ピラフ<br>れんこんの金平<br>スープ<br>デザート<br>547kcal /3.3g                               | チキンカツの<br>玉子とじ丼<br>ハムとキャベツのコールスローサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>561kcal /3.3g     | きのこ生姜の<br>あんかけにゆうめん<br>長芋の辛子和え<br>ゆかりご飯<br>デザート<br>555kcal /3.2g      | ★サーモンのクリーム<br>スパゲティ<br>蒸し鶏と胡瓜の中華あえ<br>ふりかけご飯 スープ<br>デザート<br>584kcal /3.2g | ねぎとろ丼<br>レタスとミカンのサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>563kcal /3.3g                         | ちゃんぽん麺<br>落とたくあんの和え物<br>ご飯<br>デザート<br>577kcal /3.3g                  | 昆布うどん<br>白菜ときのこの胡麻だれ<br>炊き込みご飯<br>デザート<br>578kcal /3.1g                  |
| 夕食 | 日替A<br>銀鮭の<br>ちゃんちゃん焼き<br>たけのことさつま揚げの煮物<br>ポテトサラダ<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>672kcal /3.1g | 銀むつ漬け焼き<br>桜えびのかき揚げ<br>焼き茄子<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>667kcal /3.1g           | ぶり大根<br>さつま芋のオープン焼き<br>生しらすのせ冷奴<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>656kcal /3.1g    | 平目の白ワイン蒸し<br>小芋と生麩の田楽<br>ツナとパプリカのマリネ<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>682kcal /3.0g  | すずきの唐揚げ<br>きのこあんかけ<br>牛肉とレンコンの炒め物<br>柿なます<br>ご飯 かす汁 漬物 デザート<br>705kcal /3.1g | 鯛の酒蒸し<br>点心盛り合わせ<br>小松菜のお浸し<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>665kcal /3.1g       | 鯖のムニエル<br>タルタルソース<br>南瓜の煮物<br>春菊の柚子和え<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>682kcal /3.2g |
|    | 日替B<br>ローストビーフ<br>たけのことさつま揚げの煮物<br>ポテトサラダ<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>688kcal /3.1g         | 豚肉の有馬焼き<br>桜えびのかき揚げ<br>焼き茄子<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>671kcal /3.0g           | ミックスグリル<br>さつま芋のオープン焼き<br>生しらすのせ冷奴<br>ご飯 味噌汁 漬物 デザート<br>708kcal /3.2g | 牛肉の柳川煮<br>小芋と生麩の田楽<br>ツナとパプリカのマリネ<br>ご飯 すまし汁 漬物 デザート<br>688kcal /3.1g     | 地鶏のホイル包み<br>牛肉とレンコンの炒め物<br>柿なます<br>ご飯 かす汁 漬物 デザート<br>674kcal /3.3g           | ★黒豚の豆乳鍋<br>点心盛り合わせ<br>小松菜のお浸し<br>ご飯 漬物 デザート<br>720kcal /3.1g         | ビーフシチュー<br>南瓜の煮物<br>春菊の柚子和え<br>ご飯 漬物 デザート<br>723kcal /3.1g               |

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 12月10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

