



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9日(月)～12月15日(日)

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	和食	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 443kcal /2.5g	さばのみりん干し ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.0g	信田巻きと野菜の旨煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.3g	筑前煮 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /3.0g	高野豆腐の玉子とじ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	ごぼ天の炊き合わせ キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.0g
	洋食	ミートボールと野菜のコンソメ煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 531kcal /3.2g	スクランブルエッグとベーコンのソテー ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	小倉トースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 491kcal /3.2g	ウインナーとジャーマンポテト イタリアンサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.9g	ホットサンド ポタージュスープ ミルク デザート 512kcal /3.3g	海老と野菜のソテー オニオンサラダ パン ミルク デザート 506kcal /2.8g	ウインナーとブロッコリーの卵炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 501kcal /3.1g
昼食	日替A	あじの塩焼き(一尾) キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 532kcal /3.2g	鶏肉のピカタ 白菜とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /2.9g	つばすの梅しそ焼き 山菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 543kcal /3.1g	豚肉と野菜のケチャップ炒め ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 デザート 551kcal /3.0g	カラスカレイの唐揚げ しろ菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	鶏肉と野菜のポン酢蒸し オクラのとろろ和え ご飯 スープ デザート 531kcal /3.2g	ほっけの塩焼き ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 543kcal /3.0g
	日替B	皿うどん キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 571kcal /3.3g	ビビンバ丼 白菜とりんごのサラダ 味噌汁 デザート 571kcal /3.3g	肉そば(温) 山菜のナムル ゆかりご飯 デザート 595kcal /3.2g	カツオの漬け丼 ごぼうサラダ 味噌汁 デザート 572kcal /3.2g	★具沢山味噌うどん しろ菜のなめ茸和え 高菜ご飯 デザート 562kcal /3.1g	★カニカマ あんかけチャーハン オクラのとろろ和え スープ デザート 604kcal /3.3g	和風きのこスパゲティ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 598kcal /3.1g
夕食	日替A	鰻の三色丼 茄子にしん パプリカのマリネ 赤だし 漬物 デザート 701kcal /3.3g	鯖のゆず胡椒焼き 大根とイカの煮物 刺身こんにゃく梅肉がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 687kcal /3.3g	お造り盛り合わせ 茶碗蒸し めかぶと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 601kcal /3.1g	鯛の煮付け 小柱と春雨の炒め物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 620kcal /3.3g	大鱈の菜種焼き 鶏と切干大根の煮物 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 658kcal /3.1g	平目のハーブソルト焼き キャベツと舞茸のじゃこ炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 641kcal /3.1g	ぶりの竜田揚げ 小芋とたこの煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal /3.3g
	日替B	もち豚と煮玉子の甘辛煮 茄子にしん パプリカのマリネ ご飯 赤だし 漬物 デザート 688kcal /3.1g	牛肉のミルフィーユカツ 大根とイカの煮物 刺身こんにゃく梅肉がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 728kcal /3.0g	鶏肉と野菜の天ぷら 茶碗蒸し めかぶと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.2g	ビーフカレー 小柱と春雨の炒め物 春菊のお浸し 福神漬け デザート 703kcal /3.3g	豚肉の黒胡椒焼き 温玉ソース 鶏と切干大根の煮物 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.3g	牛肉と野菜の旨煮 キャベツと舞茸のじゃこ炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 651kcal /3.3g	ハーブ鶏のクリームシチュー 小芋とたこの煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 漬物 デザート 714kcal /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 12月3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

