



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

11月22日(月)～11月28日(日)

		22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	
朝食	和食	<b>ロールキャベツの旨煮</b> ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 491kcal /2.9g	<b>千草玉子</b> 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	<b>具沢山豚汁</b> お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 486kcal /2.9g	<b>筑前煮</b> しろ菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.9g	<b>小海老と枝豆の玉子とじ</b> キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	<b>赤魚の煮付け</b> 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /3.0g	<b>茶粥</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.0g	
	洋食	<b>カニカマ入りスクランブルエッグ</b> マカロニサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	<b>ホットサンド</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 521kcal /3.0g	<b>ブロッコリーとベーコンのクリーム煮</b> コーンサラダ パン ミルク デザート 513kcal /3.0g	<b>ウインナーの粒マスタード炒め</b> グリーンサラダ パン ミルク デザート 511kcal /2.9g	<b>ミニグラタンとハム野菜ソテー</b> シーザーサラダ パン ミルク デザート 505kcal /3.0g	<b>小倉トースト</b> 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 514kcal /3.0g	<b>チーズオムレツ</b> 枝豆サラダ パン ミルク デザート 508kcal /3.0g	
昼食	日替A	<b>白身フライ</b> きのこのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 624kcal /3.0g	<b>鶏肉と野菜のポン酢蒸し</b> オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	<b>カラスカレイのパン粉焼き</b> 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	<b>豚肉豆腐</b> レタスとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	<b>鯖の塩焼き</b> ピーマンと平天の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	<b>鶏肉のソテー胡麻ソース</b> 里芋の煮ころがし ご飯 味噌汁 デザート 571kcal /3.0g	<b>つばすの梅煮</b> 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 568kcal /3.0g	
	日替B	<b>五目ピラフ</b> きのこのごまだれ和え 味噌汁 デザート 571kcal /3.0g	<b>皿うどん</b> オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /3.0g	<b>きつね散らし寿司</b> 五目煮豆 味噌汁 デザート 591kcal /3.1g	<b>たらこクリームスパゲティ</b> レタスとミカンのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 610kcal /3.1g	<b>豚肉とキムチのチャーハン</b> ピーマンと平天の和え物 味噌汁 デザート 588kcal /3.1g	<b>★鮭の三色丼(鮭・玉子・ほうれん草)</b> 里芋の煮ころがし 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	<b>牛肉そば(温)</b> 春菊のお浸し 菜飯 デザート 591kcal /3.1g	
夕食	日替A	<b>真鯛の塩焼き</b> 茄子にしん もずくと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	<b>銀鮭の菜種焼き</b> アスパラとイカのバター醤油炒め ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	<b>ぶりの煮付け</b> 卵の花 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	<b>マグロのステーキトリュフソースがけ</b> かぶの銀あんかけ スモークサーモンのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	<b>松花堂</b>		<b>糸より鯛と帆立のトマトソース煮</b> 高野豆腐の煮物 白菜の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	<b>海老フライカレー</b> ★野菜とベーコンの洋風煮 大根の梅サラダ 福神漬け デザート 715kcal /3.2g
	日替B	<b>豚肉と温野菜のチーズソース</b> 茄子にしん もずくと胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	<b>おでん(鍋)</b> アスパラとイカのバター醤油炒め ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g	<b>鶏肉の竜田揚げきのこあんかけ</b> 卵の花 もやしと中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	<b>牛肉の野菜巻き</b> かぶらの銀あんかけ スモークサーモンのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	11月15日(月)に掲示いたします。		<b>酢豚</b>  高野豆腐の煮物 白菜の柚子和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.1g	<b>鶏肉の山椒味噌焼き</b> ★野菜とベーコンの洋風煮 大根の梅サラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 676kcal /3.0g

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 11月16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

