



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
1月30日(月)～2月5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。

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食	和食 おにぎり(ゆかり・おかか) おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 502kcal /3.0g	竹輪と野菜の炊き合わせ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	厚揚げの玉子とじ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	赤魚の照り焼き オクラのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	いわしの梅煮 トマトの塩昆布和え 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	青菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食 スパニッシュオムレット イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ウインナーの粒マスタード炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ホットサンド 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ベーコンと野菜の玉子炒め 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ロールキャベツのコンソメ煮 トマトサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	シュガーバタートースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal /3.0g	スクランブルエッグとハッシュドポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A カラスカレイとラタトゥイユ もやしのナムル ご飯 スープ デザート 563kcal /3.0g	牛肉豆腐 青梗菜の炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	白身フライ 春雨のサラダ ご飯 味噌汁 デザート 618kcal /3.0g	鶏のつくね焼き しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 621kcal /3.0g	つばすの漬け焼き いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	豚肉のピカタ コールスローサラダ ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	鯖の塩焼き 蓮根の金平 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g
	日替B 醤油ラーメン もやしのナムル ご飯 デザート 601kcal /3.0g	にしんそば 青梗菜の炒め物 菜飯 デザート 585kcal /3.1g	高菜チャーハン 春雨のサラダ 味噌汁 デザート 596kcal /3.0g	ネギトロ丼 しる菜の和え物 味噌汁 デザート 582kcal /3.2g	肉うどん いんげんの胡麻和え ゆかりご飯 デザート 592kcal /3.2g	ベーコンとほうれん草のペペロンチーノ コールスローサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 582kcal /3.0g	ピビンバ丼 蓮根の金平 味噌汁 デザート 595kcal /3.1g
夕食	日替A 銀鮭のムニエル カレー風味ポテトサラダ きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.0g	さんまの塩焼き 豚肉とひじきの煮物 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.0g	平目のバター醤油焼き 大根のカニカマあんかけ ほうれん草のお浸し 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	エビフライカレー 南瓜のグリル タコ酢 福神漬け デザート 710kcal /3.0g	一本メニュー 海鮮巻き寿司 いなり寿司	鯖の西京焼き 揚げ出し茄子 小松菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /3.1g	鯛の酒蒸し 里芋の炊き合わせ 胡瓜とささみの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B 煮込みハンバーグ カレー風味ポテトサラダ きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.1g	鶏肉の山椒焼き 豚肉とひじきの煮物 長芋のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	牛ヒレステーキ 大根のカニカマあんかけ ほうれん草のお浸し 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /3.1g	豚肉と白菜の葱生姜煮 南瓜のグリル タコ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	五目煮豆 春菊の辛し和え 赤だし デザート 723kcal /3.1g	牛肉と海老の旨塩炒め 揚げ出し茄子 小松菜の湯葉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 706kcal /3.1g	茶美豚のロースかつ 里芋の炊き合わせ 胡瓜とささみの中華和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal /3.2g

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 1月24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