



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

4月3日(月)～4月9日(日)

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	和食	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482kcal /2.8g	明太入りだし巻き玉子 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	赤魚の甘辛煮 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	さつま揚げと野菜の旨煮 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	青菜粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	高野豆腐とみつばの玉子とじ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	さんまの生姜煮 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ミートボールのクリーム煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	フレンチトースト ミネストローネ ミルク デザート 504kcal /3.0g	ミニグラタンと野菜ソテー シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ いんげんのソテー パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	鱈のカレー焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	★ホットサンド(ハム・ポテトサラダ) 具沢山コーンスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	野菜と小柱のソテー 海藻サラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	肉じゃが きのこのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	カラスカレイの漬け焼き 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	ポークチャップ ごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 636kcal /3.0g	つばすの梅煮 ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 れんこんの金平 ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	鯖の塩焼き 落の香和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	牛肉豆腐 しろなのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	春キャベツとしらすのチャーハン きのこのマリネ 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	かき揚げそば 里芋の煮っころがし 菜飯 デザート 590kcal /3.1g	焼きうどん ごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g	牛丼 ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	鮭とコーンのピラフ れんこんの金平 スープ デザート 592kcal /3.2g	五目にゆうめん 落の香和え ゆかりご飯 デザート 632kcal /3.0g	いなり寿司とサラダ巻き しろなのおかか和え 味噌汁 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A	ぶり大根 うどと平天の金平 わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	平目のマッシュポテト焼き 青梗菜と桜海老の炒め物 オクラの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鯛と手作り豆腐の酒蒸し 茄子にしん トマトの三杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	かつおのたたき香味ポン酢 茶碗蒸し 春雨のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	鱈の幽庵焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	うなぎの三色丼 スナップエンドウとベーコンの炒め物 胡麻豆腐 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	海老と野菜の天ぷら 大根と厚揚げの炊き合わせ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	豚カツ うどと平天の金平 わけぎの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛肉のトマト煮込み 青梗菜と桜海老の炒め物 オクラの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	鶏肉の竜田揚げ 茄子にしん トマトの三杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	茶美豚の生姜焼き 茶碗蒸し 春雨のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	メンチカツ ビーフン炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	鶏肉の西京焼き スナップエンドウとベーコンの炒め物 胡麻豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	豚肉の角煮 大根と厚揚げの炊き合わせ 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 726kcal /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 3月28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

