



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 4日(月)～1月 10日(日)

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝食	和食 鮭の柚庵焼 昆布煮豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	のりだし巻き ベーコンの野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal /3.2g	★煮奴の 野菜あんかけ じゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /3.1g	とろあじの塩焼き 切干大根 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.3g	★和風 ロールキャベツ 連根と竹輪の甘辛炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.1g	★厚揚げと茄子の 葱味噌焼き 長芋とおくらの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.2g	菓ごもり卵 じゃが芋とツナのマヨ炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.0g
	洋食 ポークビーンズ ブロッコリーと海老のサラダ パン ミルク デザート 493kcal /3.0g	ベーコンエッグ 野菜のカレー炒め パン ミルク デザート 479kcal /2.9g	野菜の明太マヨ焼き 蒸し鶏と胡瓜のサラダ パン ミルク デザート 472kcal /3.0g	★きのこオムレットと ハムソテー 野菜炒め パン ミルク デザート 480kcal /3.1g	サンドイッチ ロールキャベツのコンソメ煮 ミルク デザート 505kcal /3.2g	ウインナーと茄子の ケチャップ炒め 長芋とオクラのサラダ パン ミルク デザート 488kcal /2.9g	★ミニグラタンと 南瓜ベーコンソテー じゃが芋とツナの洋風煮 パン ミルク デザート 481kcal /2.8g
昼食	日替A 肉詰め三種 (ピーマン・茄子・トマト) 竹輪と白菜の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 580kcal /3.2g	★鯨の 梅じそロールフライ 胡瓜と若布とかにかまの酢の物 ご飯 味噌汁 デザート 580kcal /3.2g	麻婆茄子 春雨の中華ドレッシング和え ご飯 すまし汁 デザート 594kcal /3.1g	豚肉の ニラもやし炒め パプリカとイカのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /3.3g	鱈の山椒焼き 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 588kcal /3.2g	酢 鶏 ★海老と木耳の玉子炒め ご飯 すまし汁 デザート 565kcal /3.2g	鯛の生姜煮 いんげんともやしの胡麻酢和え ご飯 すまし汁 デザート 588kcal /3.3g
	日替B 野菜の あんかけうどん 茄子とピーマンのそぼろ炒め ご飯 デザート 588kcal /3.2g	高菜ピラフ かにかまと海藻のサラダ 味噌汁 デザート 590kcal /3.2g	木の葉丼 茄子のそぼろ煮 すまし汁 デザート 578kcal /3.2g	スパゲティ ナポリタン パプリカとイカのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.2g	天津飯 小松菜と人参のナムル 味噌汁 デザート 581kcal /3.3g	山菜うどん ★海老と木耳の玉子炒め ご飯 デザート 589kcal /3.1g	葱チャーシュー丼 いんげんと大根の胡麻和え すまし汁 デザート 594kcal /3.3g
夕食	日替A 太刀魚の葱塩焼き 卵の花 菜種とスモークサーモンの酢味噌 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.6g	海鮮 地中海煮込み 南瓜のチーズ焼き ★青梗菜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.6g	★シーフードフライ さつま芋のレモン煮 ほうれん草と湯葉の磯和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal /3.5g	鯛と淀大根の煮付け しろ菜と平天の炒め物 ★五色胡麻なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.6g	まぐろステーキ 小芋の揚げだし 春菊としめじの卵の花和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.4g	うなぎと茶そばの 大和蒸し アスパラとときのこの炒め物 ★栗とひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.6g	鮭の ちゃんちゃん焼き 蕪とがんもの煮物 ★トマトと焼き茄子の甘酢みぞれ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.6g
	日替B おでん 卵の花 菜種とスモークサーモンの酢味噌 ご飯 漬物 デザート 690kcal /3.6g	牛肉と筍の XO醤炒め 南瓜のいとこ煮 ★青梗菜と中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.5g	豚肉のくわ焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草と湯葉の磯和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.6g	鶏肉の塩麹焼き しろ菜と平天の煮物 ★五色胡麻なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.5g	鴨の味噌鍋 小芋の揚げだし 春菊としめじの卵の花和え ご飯 漬物 デザート 690kcal /3.5g	★スペアリブの マスタード焼き アスパラとときのこの炒め物 ★栗とひじきの白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.6g	牛肉のカツレツ 蕪とがんもの煮物 ★トマトと焼き茄子の甘酢みぞれ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 668kcal /3.6g

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約表は12月29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。

心をこめて Smile & Speedy