



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 23日(月)~1月 29日(日)

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	がんもと野菜の煮物 小松菜とかにかまのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	ほっけの塩焼き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.2g	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 486kcal / 3.1g	赤魚の漬け焼き インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal / 3.3g	干草玉子と焼きかまぼこ ロールキャベツの煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.1g	あじの開き たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.2g	海老とごぼ天の旨煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal / 3.0g
	洋食	スクランブルエッグと厚切りハム グリーンサラダ パン ミルク デザート 491kcal / 3.0g	サンドイッチ パンプキンスープ ミルク デザート 473kcal / 2.9g	ウインナーとジャーマンポテト しる菜のソテー パン ミルク デザート 482kcal / 3.0g	チーズオムレツと温野菜 インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 489kcal / 3.1g	ロールキャベツのトマト煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 479kcal / 3.2g	フレンチトースト ウインナーの炒め物 ミルク デザート 498kcal / 2.9g	スパニッシュオムレツと海老マヨ 海藻サラダ パン ミルク デザート 489kcal / 2.8g
昼食	日替A	つばすのもろみ焼き 青梗菜ともやしのナムル ご飯 すまし汁 デザート 593kcal / 3.3g	ピーマンの肉詰め 蒟とたくあんとかまぼこの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 590kcal / 3.2g	牛肉と野菜のオイスター炒め おくらとなめこのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 563kcal / 3.3g	さんまの梅煮 白菜の柚子浸し ご飯 味噌汁 デザート 563kcal / 3.3g	鶏肉の甘辛炒め 竹輪と野菜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 578kcal / 3.2g	鯖の塩焼き ピーマンと平天の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 558kcal / 3.2g	鶏肉の唐揚げ トマトとアボカドの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 569kcal / 3.3g
	日替B	キムチチャーハン 青梗菜ともやしのナムル すまし汁 デザート 586kcal / 3.2g	かやくそば 蒟とたくあんとかまぼこの和え物 ご飯 デザート 570kcal / 3.2g	ねぎとろ丼 おくらとなめこのおかか和え 味噌汁 デザート 592kcal / 3.2g	★味噌バターラーメン 白菜の柚子浸し ご飯 デザート 592kcal / 3.2g	カレーライス マカロニサラダ 漬物 デザート 560kcal / 3.3g	山菜月見うどん ピーマンと平天の和え物 ご飯 デザート 580kcal / 3.1g	和風高菜きのこスパゲティ トマトとアボカドの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 577kcal / 3.3g
夕食	日替A	すずきのムニエル 生姜天と大根の炊き合わせ 胡瓜と梅くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.6g	鰻の柳川煮 揚げ出し豆腐 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal / 3.6g	鯛と淀大根の煮付け 小芋と青唐の唐揚げ 海老とパプリカのドレッシングかけ ご飯 豚汁 漬物 デザート 685kcal / 3.5g	松花堂 1月16日(月) 掲示致します	赤カレイの実山椒煮 蕪と菊菜の湯葉あんかけ たこと分葱の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.4g	サーモンの香草パン粉焼き 冬瓜といかの煮物 ほうれん草のどろろかけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal / 3.6g	糸よりと鳴門金時のクリームシチュー アスパラとアサリの塩炒め いくらじゃこおろし ご飯 漬物 デザート 702kcal / 3.6g
	日替B	牛肉の赤ワイン煮 生姜天と大根の炊き合わせ 胡瓜と梅くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal / 3.6g	豚肉のくわ焼き 揚げ出し豆腐 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal / 3.5g	鶏の天ぷらチリソース 小芋と青唐の炊き合わせ 海老とパプリカのドレッシングかけ ご飯 豚汁 漬物 デザート 701kcal / 3.6g		スペアリブのマスタード焼き 蕪と菊菜の湯葉あんかけ たこと分葱の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 670kcal / 3.5g	牛肉のしゃぶしゃぶ鍋 冬瓜といかの煮物 ほうれん草のどろろかけ ご飯 漬物 デザート 670kcal / 3.6g	豚肉の朴葉焼き アスパラとアサリの塩炒め いくらじゃこおろし ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal / 3.6g

その他 アラカルトご用意いたしております。
食事予約票は 1月 17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

