



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
10月 16日(月)～ 10月 22日(日)

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝食	和食 海老入り湯豆腐 じゃが芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /2.5g	さつま揚げの 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	茶粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	海苔入り 出し巻き卵 小松菜とコーンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	鱈のみりん干し ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	貝柱と三つ葉の 卵とじ 落の青煮 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	赤魚の煮付け 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食 スクランブルエッグと ミニグラタン ポトフ パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	ロールキャベツの トマト煮 カニカマサラダ パン ミルク デザート 560kcal /2.5g	ツナマヨトースト チャウダースープ ミルク デザート 520kcal /2.8g	ウイナーと野菜の 黒胡椒炒め 卵サラダ パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	厚切りハムと野菜の タルタル焼き チャウダースープ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	ホットサンド コンソメスープ ミルク デザート 487kcal /2.8g	ミートボールの クリーム煮 野菜サラダ パン ミルク デザート 508kcal /2.4g
昼食	日替A 秋野菜と豚肉の 甘辛焼き 青梗菜のピーナツ和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	鯖の塩焼き キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	牛肉とピーマンの 細切り炒め さつま芋の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	とろあじの梅煮 れんこん金平 ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.2g	豚バラと白菜の 蒸し煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	つばすの味噌焼き しろ菜と揚げの煮物 ご飯 すまし汁 デザート 519kcal /3.2g	★鶏肉の 柚子塩焼き 長芋の高菜和え ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.2g
	日替B しらすのおかか チャーハン 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁 デザート 519kcal /3.1g	野菜たっぷり 醤油ラーメン キャベツのゆかり和え ご飯 デザート 589kcal /3.3g	かき揚げそば さつま芋の煮物 ご飯 デザート 563kcal /3.2g	★香味そばろ井 れんこん金平 味噌汁 デザート 593kcal /3.2g	エビピラフ 五目煮豆 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	カレーライス しろ菜と揚げの煮物 福神漬け デザート 582kcal /3.3g	ベーコンときのこの 和風パスタ 長芋の高菜和え ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.3g
夕食	日替A 赤かれいと ごぼうの煮付け 小芋の唐揚げ オクラと小柱のとろろ掛け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 643kcal /3.3g	鯛と帆立の 白ワイン煮 アスパラとパプリカのマリネ ゆで春菊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699kcal /3.2g	平目の 香草パン粉焼き 茄子の田楽 いかと胡瓜の土佐酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 677kcal /3.3g	はまちの西京焼き 大根と生麩の菊花あんかけ ほうれん草のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 693kcal /3.3g	一本メニュー 鍋焼きうどん ★うなぎの棒寿司	糸より鯛の塩焼き 万願寺唐辛子のそぼろ炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.1g	銀鮭のホイル包み レモン風味 南瓜と高野豆腐の炊き合わせ 海老ともやしのらっきょう和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g
	日替B 牛肉の味噌漬け焼き 小芋の唐揚げ オクラと小柱のとろろ掛け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.4g	鶏肉と海老の 天ぷらチリソース アスパラとパプリカのマリネ ゆで春菊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 732kcal /3.3g	寄せ鍋 茄子の田楽 いかと胡瓜の土佐酢和え ご飯 漬物 デザート 675kcal /3.5g	牛肉の柳川煮 大根と生麩の菊花あんかけ ほうれん草のすだち和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g	秋野菜と栗の煮物 かぶらの甘酢漬け デザート 692kcal /3.3g	黒豚の実山椒焼き 万願寺唐辛子のそぼろ炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.6g	牛肉の ミルフィーユカツ 南瓜と高野豆腐の炊き合わせ 海老ともやしのらっきょう和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g

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 10月 10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

