



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
7月9日(月)～7月15日(日)

		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	
朝食	和食	ごぼ天の炊き合わせ もずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 484kcal /2.5g	肉団子と野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal /3.1g	赤魚の漬け焼き 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /3.2g	海苔入り出し巻き玉子 しろ菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 506kcal /3.3g	焼きししゃもと焼きかまぼこ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /3.0g	お好み焼き風オムレツ ふきの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.2g	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 479kcal /3.0g	
	洋食	ウインナーと野菜のタルタル焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 502kcal /3.2g	ハムエッグと温野菜 クリームスープ パン ミルク デザート 561kcal /2.5g	ロールパンサンド 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 512kcal /2.8g	チキンナゲットとハッシュドポテト しろ菜のソテー パン ミルク デザート 521kcal /2.7g	ツナ入りスクランブルエッグ 豆サラダ パン ミルク デザート 525kcal /3.2g	厚切りベーコンと野菜ソテー コーンサラダ パン ミルク デザート 485kcal /2.8g	抹茶ホットケーキ(あずき・ホイップ添え) サラダ コーンスープ ミルク デザート 503kcal /2.4g	
昼食	日替A	幕の内弁当 ご飯 焼き魚	さばの生姜煮 きのこの胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 デザート 570kcal /2.9g	豚肉じゃが 白菜のゆかり和え ご飯 味噌汁 デザート 570kcal /3.1g	★カラスカレイのムニエルホワイトソース 青梗菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 573kcal /3.2g	牛肉コロッケ いんげんのピーナッツ和え ご飯 スープ デザート 576kcal /3.0g	ほっけの開き ピーマンと竹輪の煮浸し ご飯 味噌汁 デザート 512kcal /3.2g	鶏肉の照り焼き 茄子の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 535kcal /3.2g	
	日替B	炊き合わせ 揚げ物 卵焼き お浸し 味噌汁 デザート 516kcal /3.1g	カレーピラフ きのこの胡麻だれ和え 味噌汁 デザート 587kcal /3.3g	とろろそば 白菜のゆかり和え ふりかけご飯 デザート 501kcal /3.2g	冷麦といなり寿司 青梗菜のなめ茸和え デザート 695kcal /3.2g	★シシリアンライス いんげんのピーナッツ和え スープ デザート 570kcal /3.1g	とんこつラーメン ピーマンと竹輪の煮浸し ご飯 デザート 615kcal /3.3g	明太しらす丼 茄子の煮物 味噌汁 デザート 516kcal /3.3g	
夕食	日替A	平目のレモンソテーグラタン仕立て 小芋の炊き合わせ ほうれん草とかにかまのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 632kcal /3.3g	銀鮭の西京焼き 蓮根と厚揚げのピリ辛炒め 青うりの生姜和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal /3.2g	鰻と帆立の蒸し寿司 ゴーヤと春雨の炒め物 胡瓜と海老の酢の物 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.3g	鯛の塩焼き ふろふき大根 春菊と椎茸のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.3g	ぶりの有馬実山椒煮 揚げ出し豆腐 おぐらの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	松花堂弁当 7月4日(水)に 掲示致します。		★鰯の唐揚げ トマトソースがけ 万願寺とさつま揚げの炒め物 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.2g
	日替B	豚肉の野菜巻き和風ソース 小芋の炊き合わせ ほうれん草とかにかまのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /3.4g	牛肉の赤ワイン煮込み 蓮根と厚揚げのピリ辛炒め 青うりの生姜和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 728kcal /3.3g	チキンカツ ゴーヤと春雨の炒め物 胡瓜と海老の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 703kcal /3.5g	牛ヒレ肉のステーキ ふろふき大根 春菊と椎茸のポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 655kcal /3.3g	黒豚の生姜焼き 揚げ出し豆腐 おぐらの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 655kcal /3.3g	牛肉と焼き豆腐のすき煮 万願寺とさつま揚げの炒め物 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /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 7月3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

