



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!

パストラール尼崎
9月30日(月)～10月6日(日)

		30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝食	和食	筑前煮 トマトと昆布の甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 445kcal /2.9g	信田巻きと 野菜の旨煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /3.0g	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 462kcal /3.0g	あじのみりん干し しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 494kcal /3.2g	お好み焼き風 オムレツ カリフラワー甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.0g	玉子粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	ミニおでん 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /3.0g
	洋食	ミートボールと 野菜のポトフ トマトサラダ パン ミルク デザート 537kcal /3.2g	スクランブルエッグと チキンナゲット コールスローサラダ パン ミルク デザート 529kcal /3.1g	南瓜と帆立の クリーム煮 豆サラダ パン ミルク デザート 513kcal /3.2g	サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 558kcal /2.8g	ベーコンと野菜の 炒め物 カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 501kcal /3.0g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ シーザーサラダ パン ミルク デザート 516kcal /2.9g	フレンチトースト きなこ風味 ミネストローネ ミルク デザート 519kcal /3.1g
昼食	日替A	カラスカレイの 竜田揚げ ピーマンと平天の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 601kcal /3.2g	八宝菜 もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 567kcal /2.9g	さばの塩焼き たけのこの土佐和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.1g	鶏のつくね焼き 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 558kcal /3.0g	エビチリ 小松菜とツナの炒め物 ご飯 スープ デザート 598kcal /3.0g	豚肉の時雨煮 ひじきの煮物 ご飯 スープ デザート 568kcal /3.2g	ほっけの開き 胡瓜とささみの胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.0g
	日替B	三色丼 ピーマンと平天の和え物 味噌汁 デザート 588kcal /3.2g	きつねうどん もやしナムル ゆかりご飯 デザート 589kcal /3.3g	焼きそば たけのこの土佐和え ご飯 味噌汁 デザート 543kcal /3.2g	★生しらす丼 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 デザート 567kcal /3.2g	栗と秋鮭のピラフ 小松菜とツナの炒め物 スープ デザート 577kcal /3.2g	ちゃんぽん ひじきの煮物 ご飯 デザート 584kcal /3.3g	牛丼 胡瓜とささみの胡麻だれ和え 味噌汁 デザート 578kcal /3.1g
夕食	日替A	鰯の杉板焼き 鶏と切干大根の煮物 春菊と湯葉の柚子浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.3g	糸より鯛の 白ワイン蒸し 牛すじと大根の煮込み パプリカのマリネ 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal /3.3g	大鰯の菜種焼き かぶらの炊き合わせ 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 656kcal /3.1g	ぶりの照り煮 小柱と春雨の炒め物 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /3.3g	海鮮散らし寿司 ナスのそぼろ煮 クルマ入りさつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 668kcal /3.1g	平日ときのこの ホイル包み ほくほくポテトサラダ サーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 665kcal /3.1g	海老と野菜の天ぷら キャベツと舞茸のじゃこ炒め オクラとイカの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 728kcal /3.3g
	日替B	ビーフカレー 鶏と切干大根の煮物 春菊と湯葉の柚子浸し 福神漬け デザート 718kcal /3.1g	鶏肉の唐揚げ 和風あんかけ 牛すじと大根の煮込み パプリカのマリネ 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 728kcal /3.0g	黒豚と温野菜の 胡麻ソース かぶらの炊き合わせ 白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	ビフカツの玉子とじ 小柱と春雨の炒め物 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 734kcal /3.3g	豚肉の有馬焼き ナスのそぼろ煮 クルマ入りさつま芋サラダ ご飯 漬物 デザート 710kcal /3.3g	牛肉のステーキ ほくほくポテトサラダ サーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 720kcal /3.3g	ハーブ鶏の クリームシチュー キャベツと舞茸のじゃこ炒め オクラとイカの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 693kcal /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 9月24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

