



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
11月4日(月)～ 11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 ツナと野菜の炒め物 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /2.7g	高野豆腐の 炊き合わせ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448kcal /3.0g	蒸し鶏と枝豆の 玉子とじ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /2.9g	麦とろろご飯 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /2.8g	赤魚の煮付け もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 439kcal /3.0g	目玉焼きと じゃがバター カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 497kcal /3.1g	いわしの梅煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448kcal /2.9g
	洋食 ウイナーと ジャーマンポテト トマトサラダ パン ミルク デザート 557kcal /3.1g	海老と野菜のソテー オニオンサラダ パン ミルク デザート 560kcal /3.1g	ピザトースト 具沢山コーンスープ ミルク デザート 520kcal /3.0g	チーズオムレツ ミネストローネ パン ミルク デザート 560kcal /2.9g	スクランブルエッグと チキンナゲット 枝豆サラダ パン ミルク デザート 529kcal /3.1g	ミートボールと 野菜のケチャップ炒め カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 506kcal /2.9g	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 508kcal /3.0g
昼食	日替A 豆腐入りヘルシー つくね ミモザサラダ ご飯 味噌汁 デザート 569kcal /3.2g	ほっけの開き 竹の子の土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 571kcal /2.9g	豚の生姜焼き ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.1g	あじの塩焼き(一尾) 白菜とりんごのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 548kcal /3.0g	鶏肉のくわ焼き 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 541kcal /3.0g	白身魚のフライ 五日煮豆 ご飯 スープ デザート 621kcal /3.2g	豚肉と野菜の塩炒め 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 539kcal /3.0g
	日替B ちゃんぽん ミモザサラダ ご飯 デザート 594kcal /3.3g	★他人丼 (牛肉と玉子の丼ぶり) 竹の子の土佐煮 味噌汁 デザート 579kcal /3.3g	生しらす丼 ひじきの煮物 味噌汁 デザート 569kcal /3.2g	月見そば 白菜とりんごのサラダ 高菜ご飯 デザート 564kcal /3.2g	かき揚げ丼 山菜ナムル 味噌汁 デザート 543kcal /3.3g	肉うどん(温) 五日煮豆 ゆかりご飯 デザート 605kcal /3.3g 	ナポリタンスパゲティ 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 598kcal /3.1g
夕食	日替A すずきの唐揚げ きのこあんかけ 茄子の利休焼き 春菊とかにかまのみぞれあんかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	ぶり大根 里芋の唐揚げ ほうれん草のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679kcal /3.3g	銀むつの塩麴焼き たこと大根の煮物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 662kcal /3.3g	大鱈の菜種焼き イカとキャベツの塩炒め 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.3g	まぐろのステーキ 南瓜のオランダ煮 めかぶと小柱の酢の物 ご飯 かき玉汁 漬物 デザート 708kcal /3.1g	鰻のちらし寿司 つみれの炊き合わせ 浅漬け盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.1g	鯛の酒蒸し 厚揚げと舞茸の煮物 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.2g
	日替B 牛肉のすき煮 茄子の利休焼き 春菊とかにかまのみぞれあんかけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal /3.1g	ちゃんこ鍋 里芋の唐揚げ ほうれん草のなめたけ和え ご飯 漬物 デザート 698kcal /3.0g	焼きトマトと チキンのグラタン たこと大根の煮物 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.2g	ピフカツ デミグラスソースがけ イカとキャベツの塩炒め 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 728kcal /3.3g	豚肉と野菜の 豆乳煮込み 南瓜のオランダ煮 めかぶと小柱の酢の物 ご飯 かき玉汁 漬物 デザート 694kcal /3.3g	蒸し鶏の葱ソースが け つみれの炊き合わせ 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.3g	エビフライカレー 厚揚げと舞茸の煮物 冷やしトマト 福神漬け デザート 731kcal /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 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。
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