



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!

パストラル尼崎  
11月11日(月)～11月17日(日)

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)
朝食	和食 五菜蒸しの炊き合わせ しる菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 443kcal /2.8g	ミニおでん もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.1g	竹輪とグリーンピースの玉子とじ 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463kcal /3.0g	豆腐のふわふわ寄せ カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 497kcal /3.3g	菜めし粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 449kcal /3.0g	葱入り出し巻き玉子 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /3.1g	筑前煮 インゲンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 498kcal /3.0g
	洋食 ウインナーとブロッコリーの玉子炒め しる菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 547kcal /3.2g	ホットサンド(ハム・チーズ) コーンサラダ ミルク デザート 531kcal /3.2g	ミニハンバーグとハッシュドポテト ポタージュスープ パン ミルク デザート 550kcal /3.2g	スクランブルエッグと海老マヨ グリーンサラダ パン ミルク デザート 547kcal /2.9g	豚肉と大豆のトマト煮こみ マカロニサラダ パン ミルク デザート 501kcal /3.3g	チョコレートパンとクリームパン 具沢山ポトフ ミルク デザート 522kcal /2.8g	ロールキャベツのクリーム煮 インゲンのバター炒め パン ミルク デザート 508kcal /3.1g
昼食	日替A とろあじの山椒煮 長芋の辛子醤油和え ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.2g	豚肉のピカタ 蒟とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 569kcal /2.9g	さばの生姜煮 蒸し鶏ともやしの中華サラダ ご飯 スープ デザート 553kcal /3.1g	ユーリンチー(揚げ鶏の甘酢だれ) 春雨サラダ ご飯 味噌汁 デザート 598kcal /3.0g	カラスカレイの梅しそ焼き オクラと茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /3.0g	牛肉とピーマンの細切り炒め 大根の煮物 ご飯 スープ デザート 609kcal /3.2g	ほっけの塩焼き なめ茸おろしぞえ ごぼうの金平 ご飯 味噌汁 デザート 564kcal /3.0g
	日替B 牛焼肉チャーハン 長芋の辛子醤油和え 味噌汁 デザート 602kcal /3.3g	にしんそば 蒟とたくあんの和え物 ゆかりご飯 デザート 572kcal /3.3g	★きのこつなの和風スパゲティ 蒸し鶏ともやしの中華サラダ ご飯 スープ デザート 611kcal /3.2g	秋鮭と大葉の混ぜ寿司 春雨サラダ 味噌汁 デザート 610kcal /3.2g	ソースカツ丼 オクラと茗荷の和え物 味噌汁 デザート 623kcal /3.3g	山菜きつねうどん 大根の煮物 炊き込みご飯 デザート 569kcal /3.3g	じゃこと野沢菜のピラフ ごぼうの金平 味噌汁 デザート 588kcal /3.1g
夕食	日替A お造り盛り合わせ 鶏と切干大根の煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.3g	鮭の西京焼き そうめんチャンプル 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 657kcal /3.3g	鯛の煮付け 揚げ出し豆腐 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.1g	選べる小鉢 ぶりの塩焼き 小鉢7種類の中から3種類選んでいただけます。 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 733kcal /3.3g	鱈の幽庵焼き さつまいもの蜜煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 669kcal /3.1g	平目の白ワイン蒸し 卵の花 トマトと玉ねぎのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 655kcal /3.1g	糸より鯛のムニエルタルタルソース 焼き茄子のカニカマあんかけ ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.3g
	日替B 黒酢豚 鶏と切干大根の煮物 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal /3.1g	鶏肉と秋野菜の天ぷら そうめんチャンプル 春菊の刻み山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	牛肉と海老のスタミナ炒め 揚げ出し豆腐 たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	小鉢7種類の中から3種類選んでいただけます。 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 733kcal /3.3g	牛肉と野菜の旨煮 さつまいもの蜜煮 わかさぎの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699kcal /3.3g	粕汁鍋 卵の花 トマトと玉ねぎのマリネ ご飯 漬物 デザート 712kcal /3.3g	ビーフシチュー 焼き茄子のカニカマあんかけ ゆでほうれん草 ご飯 漬物 デザート 713kcal /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 11月5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分までにご提出下さい。  
★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

