



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18日(月)～11月24日(日)

		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	和食	肉団子と野菜の旨煮 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467kcal /2.7g	焼きししゃもと 笹かまぼこ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448kcal /3.1g	おにぎり(鮭・梅) お葱葉盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 439kcal /3.0g	エビときのこの卵とじ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.3g	千草玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal /3.0g	さつま揚げと生姜天の 盛り合わせ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	あじの開き 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g
	洋食	スパニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 537kcal /3.2g	ロールパンサンド オニオンスープ ミルク デザート 551kcal /3.2g	ベーコンとじゃが芋の マヨ焼き コーンサラダ パン ミルク デザート 526kcal /3.2g	ウインナーと目玉焼き 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 518kcal /2.9g	ホットケーキ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 499kcal /3.3g	ハムソテーと ミニグラタン コールスローサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.1g	ミートボールと野菜の 炒め物 豆サラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.1g
昼食	日替A	麻婆茄子 大根とツナの青じそサラダ ご飯 味噌汁 デザート 569kcal /3.2g	鯖の竜田揚げ サイコロサラダ ご飯 味噌汁 デザート 602kcal /2.9g	八宝菜 人参しりしり ご飯 味噌汁 デザート 561kcal /3.1g	カレイの煮付け (骨付き) ピクルス盛り合わせ ご飯 味噌汁 デザート 544kcal /3.0g	鶏肉の ちゃんちゃん焼き きのこの胡麻だれ ご飯 すまし汁 デザート 534kcal /3.0g	つばすの味噌煮 里芋の煮物 ご飯 スープ デザート 551kcal /3.2g	肉じゃが オクラとなめ草のネバネバ和え ご飯 スープ デザート 531kcal /3.0g
	日替B	五目にゆうめん 大根とツナの青じそサラダ 梅ちりめんご飯 デザート 587kcal /3.3g	牛丼 サイコロサラダ 味噌汁 デザート 571kcal /3.3g	ちくわ天うどん(温) 人参しりしり ゆかりご飯 デザート 587kcal /3.2g	カレーピラフ ピクルス盛り合わせ 味噌汁 デザート 543kcal /3.2g	まぐろの山かけ丼 きのこの胡麻だれ すまし汁 デザート 571kcal /3.3g	鶏白湯麺  里芋の煮物 ご飯 デザート 597kcal /3.2g	海老のトマトクリーム スパゲティ オクラとなめ草のネバネバ和え ご飯 スープ デザート 608kcal /3.1g
夕食	日替A	海鮮散らし寿司 鶏肉と絹厚揚げの煮物 長芋の短冊梅肉がけ 赤だし 漬物 デザート 702kcal /3.3g	銀むつの漬け焼き かぼちゃの天ぷら カニカマとパプリカのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.3g	鰻の柳川煮 アスパラと小柱のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.1g	松花堂	鱈の生姜照り焼き ★ピーマンのちりめん山椒炒め 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	大鱈の塩焼き 大根とこんにやくの田楽 イカとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 649kcal /3.1g	ぶりの荒煮 <small>は、ソレハ、早く、エドマツの炒め物</small> クルミ入りさつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 662kcal /3.3g
	日替B	豚肉の有馬焼き 鶏肉と絹厚揚げの煮物 長芋の短冊梅肉がけ ご飯 赤だし 漬物 デザート 678kcal /3.1g	赤鶏と海老の カシューナッツ炒め かぼちゃの天ぷら カニカマとパプリカのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	牛肉の野菜巻き アスパラと小柱のソテー 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.2g	11月11日(月)に 掲示致します。	すき焼き鍋 ★ピーマンのちりめん山椒炒め 胡瓜とワカメの酢の物 ご飯 漬物 デザート 712kcal /3.3g	トンカツ 大根とこんにやくの田楽 イカとめかぶの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal /3.3g	和風ハンバーグ <small>は、ソレハ、早く、エドマツの炒め物</small> クルミ入りさつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 707kcal /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12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