



バラエティ豊かにメニューをそらえました。
栄養バランスもGOOD!

パストラール尼崎
1月27日(月)～2月2日(日)

		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝食	和食	納豆オムレツ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /2.7g	五菜蒸しの 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /2.5g	ミニおでん 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /2.7g	ロールキャベツの旨 煮 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /2.8g	小海老ときのこの 卵とじ ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal /2.7g	さつま揚げと生姜天の 盛り合わせ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /2.8g	麦とろろご飯 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /2.9g
	洋食	海老マヨと温野菜 豆腐サラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	スクランブルエッグと ハムソテー カリフラワーのサラダ パン ミルク デザート 548kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 534kcal /2.8g	チキンナゲットと ハッシュドポテト トマトサラダ パン ミルク デザート 531kcal /2.8g	ミートボールの コンソメ煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 514kcal /3.0g	ホットケーキ ポタージュスープ ミルク デザート 539kcal /2.7g	豚肉と大豆の トマト煮込み コールスローサラダ パン ミルク デザート 511kcal /3.0g
昼食	日替A	ほっけの開き ごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 591kcal /3.0g	鶏肉の漬け焼き 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 566kcal /2.9g	つばすの梅しそ焼き さつま芋とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 544kcal /3.2g	とんべい焼き ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 586kcal /3.0g	カラスカレイの アーモンドグリル 竹輪の磯辺揚げ ご飯 スープ デザート 579kcal /3.0g	肉じゃが 蒸し鶏と胡瓜の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	さばの塩焼き インゲンの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.0g
	日替B	月見そば ごぼうのサラダ ゆかりご飯 デザート 581kcal /3.0g	貝柱と野菜の かき揚げ丼 白菜のレモン酢 味噌汁 デザート 621kcal /3.0g	★照り焼き チキンピラフ さつま芋とリンゴのサラダ 味噌汁 デザート 599kcal /3.0g	海老のトマトクリーム スパゲティ ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 631kcal /3.2g	肉うどん(温) 竹輪の磯辺揚げ 高菜ご飯 デザート 578kcal /3.2g	まぐろの山掛け丼 蒸し鶏と胡瓜の中華和え 味噌汁 デザート 574kcal /3.0g	親子丼 インゲンの胡麻和え 味噌汁 デザート 601kcal /3.0g
夕食	日替A	鰻の三色丼 小芋とタコの炊き合わせ ゆでほうれん草 すまし汁 漬物 デザート 721kcal /3.1g	鰯のゆず胡椒焼き アスパラとベーコンの炒め物 胡瓜ともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 661kcal /3.1g	すずきの天ぷら 牛肉とれんこんの炒め物 刺身こんにやく梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 731kcal /3.1g	ぶりの塩焼き ふろふき大根 春菊とカニカマのみぞれがけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	銀むつの照り焼き 鶏と切干大根の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 651kcal /3.1g	銀鮭のホイル焼き 大葉味噌がけ 焼きビーフン 生しらすのせ冷奴 赤飯 かき玉汁 漬物 デザート 654kcal /3.1g	平目のムニエル タルタルソース 揚げ浸し ポテトサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 689kcal /2.9g
	日替B	鶏肉の利休焼き 小芋とタコの炊き合わせ ゆでほうれん草 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681kcal /3.1g	すき焼き鍋 アスパラとベーコンの炒め物 胡瓜ともずくの酢の物 ご飯 漬物 デザート 723kcal /3.0g	豚肉と野菜の 豆乳煮込み 牛肉とれんこんの炒め物 刺身こんにやく梅肉がけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g	牛肉の ミルフィーユカツ ふろふき大根 春菊とカニカマのみぞれがけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 734kcal /3.0g	豚肉の有馬焼き 鶏と切干大根の煮物 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /3.1g	鶏の唐揚げ 和風あんかけ 焼きビーフン 生しらすのせ冷奴 赤飯 かき玉汁 漬物 デザート 746kcal /3.2g	煮込みハンバーグ 揚げ浸し ポテトサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 701kcal /3.0g

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 1月21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

