



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
2月10日(月)～2月16日(日)

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	和食 蒸し鶏と枝豆の卵とじ キャベツの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448kcal /3.0g	筑前煮 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	目玉焼きとハムソテー インゲンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 455kcal /2.8g	いわしのつみれ煮 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 464kcal /2.9g	高菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 437kcal /3.0g	信田巻きと野菜の旨煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal /3.0g	さばのみりん干し トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /3.0g
	洋食 ハムとじゃが芋のマヨ焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 525kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ しろ菜のソテー パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	小倉トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 502kcal /3.0g	ロールキャベツの旨煮 ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 531kcal /2.9g	ウインナーと野菜のカレー粉炒め マカロニサラダ パン ミルク デザート 519kcal /3.0g	ロールパンサンド 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 528kcal /2.9g	ツナとコーンのスクランブルエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 508kcal /3.1g
昼食	日替A カラスカレイの竜田揚げ さつま揚げとピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 614kcal /3.0g	豚肉の生姜焼き かぼちゃの天ぷら ご飯 味噌汁 デザート 581kcal /2.9g	ほっけの塩焼き なめ茸おろし添え レタスとミカンのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 599kcal /3.1g	幕の内弁当 焼き魚 炊き合わせ	麻婆豆腐 胡瓜とツナの中華サラダ ご飯 スープ デザート 631kcal /3.1g	つばすの味噌煮 白菜ときのこの胡麻だれ和え ご飯 すまし汁 デザート 549kcal /3.1g	コロッケの盛り合わせ 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 621kcal /3.0g
	日替B 野菜たっぷり塩ラーメン さつま揚げとピーマンの炒め物 ご飯 デザート 594kcal /3.0g	海老ピラフ かぼちゃの天ぷら 味噌汁 デザート 601kcal /3.2g	ハヤシライス レタスとミカンのサラダ 福神漬け デザート 642kcal /3.0g	ミニ天ぷら 出し巻き玉子 お浸し ご飯 味噌汁 デザート 687kcal /3.0g	稲庭うどんと新香巻き 胡瓜とツナの中華サラダ デザート 572kcal /3.1g	焼きそば 白菜ときのこの胡麻だれ和え ご飯 すまし汁 デザート 608kcal /3.1g	じゃことひき肉のチャーハン 温野菜サラダ スープ デザート 571kcal /2.8g
夕食	日替A 鰻の散らし寿司 さつま芋のオープン焼き 白和え 赤だし 漬物 デザート 682kcal /3.3g	平目のレモン蒸し キャベツの肉味噌炒め 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 616kcal /3.0g	お造り盛り合わせ 点心盛り合わせ 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 651kcal /3.1g	銀むつの西京焼き 小芋とししとうの揚げ浸し 生しらすともずくの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 657kcal /3.1g	まぐろのフライ かぶの炊き合わせ 桜エビとほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.1g	ぶりの照り焼き 鶏肉と絹厚揚げの煮物 ワカメとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.1g	鯛のトマト煮 大根とイカの煮物 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /2.9g
	日替B 地鶏のホイル包み さつま芋のオープン焼き 白和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 634kcal /3.1g	牛ヒレステーキ キャベツの肉味噌炒め 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 719kcal /3.0g	鶏肉の天ぷらチリソース 点心盛り合わせ 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 725kcal /3.0g	ちゃんこ鍋 小芋とししとうの揚げ浸し 生しらすともずくの酢の物 ご飯 漬物 デザート 712kcal /3.0g	牛肉と野菜の旨煮 かぶの炊き合わせ 桜エビとほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal /3.1g	豚肉の有馬焼き 鶏肉と絹厚揚げの煮物 ワカメとカニカマの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 612kcal /3.2g	牛肉と帆立の炒め物 大根とイカの煮物 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 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 2月 4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

