



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

7月27日(月)～8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	高野豆腐の玉子とじ ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	ツナと野菜の炒め物 キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	高菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	あじの開き いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	出し巻き玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	生姜天の炊き合わせ しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	厚揚げの煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	チキンナゲットと野菜のソテー マカロニサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	ロールパンサンド 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ミニハンバーグ トマトサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	チーズオムレツ いんげんのピーナッツ和え パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ベーコンとじゃが芋のマヨ焼き 胡瓜のマリネ ミルク デザート 532kcal / 3.3g	魚介のクリーム煮 グリーンサラダ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	あんぱんとクリームパン 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	カラスカレイの煮付け パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.0g	ピーマンの肉詰め 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	つばすの照り焼き サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 595kcal / 3.0g	鶏肉の治部煮 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	鯖の塩焼き ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	一本メニュー 冷やし中華 ミニチャーハン 青梗菜のナムル 杏仁豆腐	豚の生姜焼き もやしのおひたし ご飯 スープ デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	きつねとろろそば(冷) パプリカのマリネ 菜飯 デザート 623kcal / 3.0g	かき揚げ丼 長芋の山葵和え 味噌汁 デザート 621kcal / 3.1g	鮭とコーンのピラフ サイコロサラダ スープ デザート 636kcal / 3.0g	カレーうどん 白菜のレモン酢 ご飯 デザート 622kcal / 3.2g	豚丼 ブロッコリーの粒マスタード和え 味噌汁 デザート 622kcal / 3.2g		たらこスパゲティ もやしのお浸し ふりかけご飯 スープ デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	鯛の塩こうじ焼き さつま芋のいとこ煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	糸より鯛の地中海煮込み チヂミ 小松菜と桜エビのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	かんぱちの竜田揚げ アスパラとベーコンの炒め物 オクラと茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal / 3.0g	平目の香草パン粉焼き 焼きビーフン ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 2.9g	穴子の天ぷら いわしつみれの煮物 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal / 3.0g	大鱈の菜種焼き 筑前煮 春菊と湯葉の柚子浸し 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 676kcal / 2.9g	ぶり大根 ニラ玉 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 665kcal / 3.0g
	日替B	豚肉とイカの中華炒め さつま芋のいとこ煮 もずく酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal / 3.1g	おでん(鍋) チヂミ 小松菜と桜エビのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687kcal / 3.0g	豚肉と野菜のちゃんこ煮 アスパラとベーコンの炒め物 オクラと茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 694kcal / 3.0g	ローストビーフ 焼きビーフン ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal / 3.1g	地鶏と野菜のホイル包み いわしつみれの煮物 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 3.0g	牛肉の甘辛炒め 筑前煮 春菊と湯葉の柚子浸し 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal / 3.1g	二種のささみフライ(チーズ・梅) ニラ玉 胡瓜のもろみ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 726kcal / 3.2g

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 7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

