



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2日(月)～11月8日(日)

		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝食	和食	飛龍頭の炊き合わせ グリーンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	あじの開き 玉ねぎのおかか和え 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	高野豆腐の玉子とじ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	鶏じゃが 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	焼きししゃもと 笹かまぼこ いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	巣籠り玉子 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	エビマヨと温野菜 グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	小倉トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	茶美豚のバジルと チーズのソーセージ カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミートボールと野菜の ケチャップ炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 532kcal /3.3g	ハムエッグ いんげんのバターソテー パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	鱈のカレー焼き トマトサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	チキン南蛮 切干大根 ご飯 スープ デザート 653kcal /3.0g	つばすの煮付け 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /2.9g	豚肉と野菜の 生姜炒め 白菜のレモン酢 ご飯 味噌汁 デザート 635kcal /3.0g	カレーの煮付け (骨付き) 胡瓜とツナの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	コロッケ盛り合わせ レタスとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 632kcal /3.0g	鯖の漬け焼き しろ菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	豚肉のマスタード焼き れんこんの金平 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g
	日替B	じゃこ野沢菜ピラフ 切干大根 スープ デザート 580kcal /3.0g	五目にゆうめん 竹輪の磯辺揚げ 梅ちりめんご飯 デザート 579kcal /3.1g	秋鮭と大葉の 混ぜ寿司 白菜のレモン酢 味噌汁 デザート 584kcal /3.0g	中華丼 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 デザート 602kcal /3.2g	カルボナーラ スパゲティ レタスとミカンのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 592kcal /3.2g	ビビンバ丼 しろ菜のなめ茸和え 味噌汁 デザート 622kcal /3.0g	にしんそば れんこんの金平 菜飯 デザート 562kcal /3.1g
夕食	日替A	糸より鯛の 白ワイン蒸し 南瓜のオランダ煮 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	鯖の照り焼き キャベツとイカの塩炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	ぶりの煮付け 温玉とろろ ★胡瓜とイカの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.0g	マグロカツ 鶏つくねの炊き合わせ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	銀むつの西京焼き ニラ玉 刺身こんにゃくと海藻の梅肉がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	真アジフライと エビフライ たけのことさつま揚げの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713kcal /2.9g	鯛のトマトソース煮 アスパラと小柱のソテー 大根とささみの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	黒豚のステーキ 南瓜のオランダ煮 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	和風ハンバーグ キャベツとイカの塩炒め ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.0g	赤鶏と海老の カシューナッツ炒め 温玉とろろ ★胡瓜とイカの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	ビーフシチュー 鶏つくねの炊き合わせ ほうれん草のお浸し ご飯 漬物 デザート 689kcal /3.1g	豚肉と野菜の 豆乳煮込み  ニラ玉 刺身こんにゃくと海藻の梅肉がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	地鶏のホイル焼き たけのことさつま揚げの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛すき鍋  アスパラと小柱のソテー 大根とささみの梅和え ご飯 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 10月27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

