



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

8月30日(月)～9月5日(日)

		30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)		
朝食	和食	玉子粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 483kcal /2.9g	筑前煮 しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	だし巻き玉子 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /2.8g	具沢山豚汁 おぼんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 472kcal /2.9g	蒸し鶏と三つ葉の玉子とじ インゲンの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /3.0g	ロールキャベツの旨煮 もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /2.9g	赤魚の煮付け ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g		
	洋食	ウインナーの粒マスタード炒め イタリアンサラダ パン ミルク デザート 491kcal /3.0g	ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ パン ミルク デザート 494kcal /3.0g	ホットケーキ 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 511kcal /3.0g	ブロッコリーとベーコンの玉子炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 515kcal /3.0g	ハムとじゃが芋のマヨ焼き インゲンソテー パン ミルク デザート 501kcal /3.0g	鱈のカレー粉焼き きゅうりのマリネ パン ミルク デザート 482kcal /3.0g	サンドイッチ 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 512kcal /3.1g		
昼食	日替A	鶏のつくね焼き レタスとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 571kcal /3.0g	ほっけの開き ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 576kcal /3.0g	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 611kcal /3.0g	エビチリ もやしナムル ご飯 スープ デザート 623kcal /3.0g	八宝菜 竹輪の磯部揚げ ご飯 スープ デザート 592kcal /3.0g	さばの塩焼き 焼きビーフン ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	鶏肉の治部煮 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 569kcal /3.0g		
	日替B	ベーコンと野菜のクリームスパゲティ レタスとミカンのサラダ ご飯 スープ デザート 622kcal /3.0g	塩ラーメン ひじきの煮物 ご飯 デザート 606kcal /3.1g	ネギトロ丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 デザート 573kcal /3.0g	天津飯 もやしナムル スープ デザート 593kcal /3.0g	にしんそば 竹輪の磯部揚げ 高菜ご飯 デザート 581kcal /3.1g	角煮チャーハン 焼きビーフン 味噌汁 デザート 597kcal /3.0g	お好み焼き 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 591kcal /3.1g		
夕食	日替A	平目のムニエル ゴーヤチャンプル 春菊の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.0g	鯛の荒煮(カマ・身) イカときのこの塩炒め ★梅胡瓜のせ冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	穴子と野菜の天ぷら 茄子のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.0g	ぶりの照り焼き ズッキーニとエリンギの炒め物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal /3.0g	マグロステーキ 牛肉とレンコンの金平 ★ダイスターズ入りポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697kcal /3.0g	鰻の散らし寿司 茶碗蒸し オクラと長芋のネバネバ和え 赤だし 漬物 デザート 693kcal /3.1g	銀鮭の西京焼き たこと里芋の煮物 トマトの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g		
	日替B	牛肉の赤ワイン煮込み ゴーヤチャンプル 春菊の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.1g	黒酢酢豚 イカときのこの塩炒め ★梅胡瓜のせ冷奴 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 702kcal /3.0g	鶏肉の塩麴焼き 茄子のそぼろあんかけ 白菜のおかか和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.0g	おでん(鍋) ズッキーニとエリンギの炒め物 スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	豚肉の有馬焼き 牛肉とレンコンの金平 ★ダイスターズ入りポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	鶏肉と厚揚げの生姜煮 茶碗蒸し オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 690kcal /3.0g	牛肉と海鮮のスタミナ炒め たこと里芋の煮物 トマトの三杯酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal /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 8月24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

