



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1日(月)～11月7日(日)

		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝食	和食	鶏肉の高菜炒め 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.1g	しらす粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 480kcal / 3.0g	豆腐のふわふわ寄せ めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 2.8g	厚揚げの煮物 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal / 2.9g	巣ごもり卵のあんかけ カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal / 3.0g	焼きししゃもと 笹かまぼこ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal / 3.0g	さつま揚げときのこの 玉子とじ 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.0g
	洋食	ツナとコーンの スクランブルエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 525kcal / 3.0g	ロールキャベツの コンソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 514kcal / 3.0g	ロールパンサンド 具沢山クリームスープ ミルク デザート 521kcal / 3.0g	スパニッシュオムレツ 青梗菜のソテー パン ミルク デザート 513kcal / 3.0g	ミートボールと野菜の ケチャップ炒め カリフラワーサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.0g	フレンチトースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 511kcal / 3.0g	エビマヨと温野菜 コーンサラダ パン ミルク デザート 495kcal / 3.0g
昼食	日替A	つばすの煮付け 里芋の唐揚げ ご飯 味噌汁 デザート 573kcal / 3.0g	豚肉の生姜焼き 焼きビーフン ご飯 味噌汁 デザート 611kcal / 3.1g	ぶりカマの塩焼き キャベツコールスローサラダ ご飯 スープ デザート 576kcal / 3.0g	鶏肉の治部煮 きのこポン酢 スープ デザート 578kcal / 3.0g	鯖の漬け焼き 白菜とちくわの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g	チンジャオロース 落とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 583kcal / 3.0g	ほっけの開き 春雨の中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート 564kcal / 3.0g
	日替B	きのこの玉子とじ あんかけにゆうめん 里芋の唐揚げ ゆかりご飯 デザート 602kcal / 3.1g	カニカマとレタスの チャーハン 焼きビーフン 味噌汁 デザート 575kcal / 3.0g	茄子の ミートソーススパゲティ キャベツコールスローサラダ ご飯 スープ デザート 614kcal / 3.0g	シーフードドリア きのこポン酢 スープ デザート 587kcal / 3.1g	山菜うどん(温) 白菜とちくわの胡麻和え 菜飯 デザート 568kcal / 3.1g	★ネギトロネバネバ丼 (オクラ・とろろ・なめこ) 落とたくあんの和え物 味噌汁 デザート 592kcal / 3.0g	葱塩温玉豚丼 春雨の中華サラダ 味噌汁 デザート 607kcal / 3.0g
夕食	日替A	お造り盛り合わせ 茶碗蒸し 小松菜のみぞれ和え 赤飯 赤だし 漬物 デザート 679kcal / 3.1g	糸より鯛とおぼろ豆腐 の酒蒸し ふくさ焼きの甘酢あんかけ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g	鮭とイクラの混ぜ寿司 ピーマンのちりめん山椒炒め 冷やしトマト すまし汁 漬物 デザート 687kcal / 3.1g	鯖の生姜味噌煮 豚肉と大根の柚子胡椒炒め 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 683kcal / 2.9g	鯛のおろし煮 さつま芋のオープン焼き パプリカとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal / 3.0g	ぶりの照り焼き 栗とかぼちゃの煮物 刻み穴子と胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681kcal / 2.9g	平目の バター醤油焼き 海鮮チヂミ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g
	日替B	豚肉の有馬山椒焼き 茶碗蒸し 小松菜のみぞれ和え 赤飯 赤だし 漬物 デザート 682kcal / 3.0g	牛肉の ミルフィーユカツ ふくさ焼きの甘酢あんかけ イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal / 3.0g	鶏肉の利休焼き ピーマンのちりめん山椒炒め 冷やしトマト ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	ローストビーフ 豚肉と大根の柚子胡椒炒め 長芋短冊 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	豚肉とイカの中華炒め さつま芋のオープン焼き パプリカとツナのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	地鶏の天ぷら チリソース添え 栗とかぼちゃの煮物 刻み穴子と胡瓜の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal / 3.1g	煮込みハンバーグ 海鮮チヂミ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal / 3.1g

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26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

