



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

12月5日(月)～12月11日(日)

		5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
朝食	和食	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	赤魚の照り焼き 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	ツナと野菜のソテー 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	ミニおでん 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	さんまの生姜煮 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	さつま揚げと野菜の旨煮 いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ パン ミルク デザート 502kcal / 3.0g	ホットドック 具沢山コーンスープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ハムエッグ 海藻サラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	鱈のマヨ焼き 小松菜とコーンのソテー パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	クリームパンと チョコレートパン 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 532kcal / 3.3g	ウインナーの粒マスタード炒め 豆腐サラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	豚肉と大豆のトマト煮 いんげんのソテー パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	骨付きカレイの煮付け パプリカのピクルス ご飯 味噌汁 デザート 583kcal / 3.0g	チキンソテー 胡麻ソース 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 592kcal / 2.9g	さばのもろみ焼き 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 636kcal / 3.0g	豚肉のピカタ 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	エビチリ 山菜ナムル ご飯 スープ デザート 612kcal / 3.0g	牛肉と野菜の旨塩炒め オクラのなめ苺和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	ほっけの開き 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	カレーピラフ パプリカのピクルス 味噌汁 デザート 580kcal / 3.0g	オムライス 春菊のお浸し 味噌汁 デザート 590kcal / 3.1g	たらこスパゲティ 温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 574kcal / 3.0g	★和風あんかけ チャーハン 大学芋 味噌汁 デザート 622kcal / 3.2g	梅わかめうどん 山菜ナムル 菜飯 デザート 592kcal / 3.2g	しらすと大葉の混ぜ寿司 オクラのなめ苺和え 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	蒸し鶏と苺の玉子とじにゆうめん 里芋の煮っころがし ゆかりご飯 デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	大鱈のちゃんちゃん焼き ベーコンとブロッコリーの炒め物 しろなの胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal / 3.0g	糸より鯛と帆立のクリーム煮 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の刻み昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	鱈の酒粕漬け焼き 茄子の揚げ出し スモークサーモンのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	ぶりの塩焼き 焼き厚揚げ わけぎとイカの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 724kcal / 2.9g	赤カレイの甘辛煮 ピーマンと小柱の塩炒め 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal / 3.0g	鯛の煮付け れんこんの金平 春菊と湯葉の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal / 2.9g	海老天丼 かぶの銀あんかけ キャベツと茗荷のみみ漬け 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g
	日替B	鶏の竜田揚げ ベーコンとブロッコリーの炒め物 しろなの胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702kcal / 3.1g	茶美豚ロースの生姜焼き 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の刻み昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	牛ヒレステーキ 茄子の揚げ出し スモークサーモンのマリネ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	赤鶏と海老のカシューナッツ炒め 焼き厚揚げ わけぎとイカの酢味噌和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 688kcal / 3.1g	牛肉のしゃぶしゃぶ鍋 胡麻ポン酢 ピーマンと小柱の塩炒め 長芋の刻み山葵和え ご飯 漬物 デザート 689kcal / 3.0g	豚肉のしそチーズ巻きフライ れんこんの金平 春菊と湯葉の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	牛肉の野菜巻き かぶの銀あんかけ キャベツと茗荷のみみ漬け ご飯 味噌汁 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 11月29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

