



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!

パストラルル尼崎

6月26日(月)～7月2日(日)

		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)
朝食	和食	ツナと野菜の炒め物 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 2.9g	海老入り煮奴 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 472kcal / 3.0g	千草玉子 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.9g	茶粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	焼きししゃもと 笹かまぼこ 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	いわしの梅煮 しる菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 458kcal / 3.0g	さつま揚げと野菜の 玉子とじ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	★ベーコンエッグ ホットサンド 具沢山コーンスープ ミルク デザート 500kcal / 2.9g	ウインナーと目玉焼き ブロッコリーのピーナッツ和え パン ミルク デザート 504kcal / 3.0g	魚介のクリーム煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	スクランブルエッグと じゃがバター イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	ホットケーキ 具沢山ポトフ ミルク デザート 502kcal / 2.9g	オムレツ コーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ミニハンバーグと 温野菜 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	鶏肉の塩麴焼き 蒟の香和え ご飯 スープ デザート 620kcal / 3.0g	鯖の竜田揚げ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 567kcal / 2.9g	ホイコーロー (豚肉の味噌炒め) いんげんの胡麻和え ご飯 すまし汁 デザート 550kcal / 3.0g	ほっけの塩焼き 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 3.0g	牛肉の時雨煮 キャベツの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 578kcal / 3.0g	カラスカレイの アーモンド焼き サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 609kcal / 3.0g	鶏肉の唐揚げ きのこぼん酢 ご飯 スープ デザート 569kcal / 3.0g
	日替B	担々麺 蒟の香和え ご飯 デザート 592kcal / 3.0g	焼肉チャーハン 青梗菜のお浸し 味噌汁 デザート 590kcal / 3.0g	きつねうどんと かやくご飯 いんげんの胡麻和え デザート 625kcal / 3.0g	三色丼 (卵・鶏そぼろ・青菜) 里芋の煮物 味噌汁 デザート 622kcal / 3.2g	ぶっかけ冷麦 キャベツの粒マスタード和え 菜飯 デザート 572kcal / 3.1g	麻婆豆腐丼 サイコロサラダ スープ デザート 632kcal / 3.0g	ほうれん草とベーコン のペペロンチーノ きのこぼん酢 ふりかけご飯 スープ デザート 620kcal / 3.0g
夕食	日替A	鯛のグリル トマトソース 小柱と春雨の炒め物 オクラの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.0g	ぶりの煮付け 万願寺とちりめん山椒炒め 茄子と大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.0g	鯖の柚子胡椒焼き 卵の花 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	すずきと野菜の 天ぷら ごぼうとさつま揚げの金平 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.0g	かんぱち大根 牛すじとこんにゃくの白みそ煮 ゆでスナックえんどう ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	銀鮭の塩焼き 豚肉と蓮根の煮物 三色なます 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 693kcal / 3.0g	平目のホイル包み バター醤油 さつま芋のオランダ煮 タコ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g
	日替B	豚肉と白菜の 葱生姜煮 小柱と春雨の炒め物 オクラの梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.1g	鶏肉の 香草パン粉焼き 万願寺とちりめん山椒炒め 茄子と大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal / 3.0g	牛肉の冷しゃぶ 卵の花 中華くらげの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal / 3.0g	豚肉と野菜の 豆乳煮込み ごぼうとさつま揚げの金平 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 3.1g	鶏ささみのしそチーズ 巻きフライ 牛すじとこんにゃくの白みそ煮 ゆでスナックえんどう ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703kcal / 3.0g	牛肉と野菜の 五目炒め 豚肉と蓮根の煮物 三色なます 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	イペリコ豚のソテー 山葵ソース さつま芋のオランダ煮 タコ酢 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 6月20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

