



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

10月30日(月)~11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 さつま揚げと野菜の玉子とじ 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	巣ごもり卵 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480kcal /3.0g	厚揚げの旨煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	けんちん汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 469kcal /2.9g	ツナと野菜の炒め物 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	いわしの梅煮 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	茶粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食 ウインナーのポトフ 海藻サラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 504kcal /3.0g	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 510kcal /3.0g	鱈のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ミニハンバーグと温野菜 小松菜のソテー パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ピザトースト クリームスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	ベーコンエッグ コーンサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A 鯖の塩焼き ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	豚肉の生姜焼き サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 592kcal /2.9g	エビチリ しる菜のピーナッツ和え ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	牛肉の旨塩炒め 切干大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	カラスカレイのムニエル 落の香和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	鶏肉のグリル胡麻ソースかけ 大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	ほっけの開き ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B 五目そば ブロッコリーの粒マスタード和え 菜飯 デザート 580kcal /3.0g	山菜ピラフ サイコロサラダ スープ デザート 590kcal /3.1g	梅とささ身の和風スパゲティ しる菜のピーナッツ和え ふりかけご飯 スープ デザート 574kcal /3.0g	明太高菜丼 切干大根の煮物 味噌汁 デザート 622kcal /3.2g	ワンタン麺 落の香和え ご飯 デザート 592kcal /3.2g	★ちゃんぽんうどん 大学芋 ゆかりご飯 デザート 632kcal /3.0g	★衣笠丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A 鱈の唐揚げ香味ソースかけ れんこんのおかか煮 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	ぶり大根 茄子にしん 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	銀鮭のちゃんちゃん焼き 肉団子の炊き合わせ 柿なます 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	鯛のホイル包み ★チーズ入り野菜チヂミ おくらとえのきの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /2.9g	かんぱちの煮付け 卵の花 パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	すずきの幽庵焼き 牛肉とじゃが芋のスパイス炒め 白菜と大葉のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	平目のレモン蒸し 春雨と小柱の炒め物 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B 豚肉の味噌漬け焼き れんこんのおかか煮 玉子豆腐 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	鶏肉の二種焼き(塩・タレ) 茄子にしん 南瓜とレーズンのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	牛肉のアスパラ巻き 肉団子の炊き合わせ 柿なます 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	豚肉とイカの中華炒め ★チーズ入り野菜チヂミ おくらとえのきの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /3.1g	チキンカツカレー 卵の花 パプリカのマリネ 福神漬け デザート 689kcal /3.0g	豚肉と煮卵の甘辛煮 牛肉とじゃが芋のスパイス炒め 白菜と大葉のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	牛肉のミルフィーユカツ 春雨と小柱の炒め物 長芋の山葵和え 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 10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

