



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

8月5日(月)~8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	肉団子と野菜の煮物 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462/2.9/14.3	さんまの生姜煮 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/3.0/19.2	おにぎり (梅・おかか) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 456/2.8/14.8	ロールキャベツの旨煮 もやしの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.9/16.1	高菜入りだし巻き玉子 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/3.0/15.3	青菜粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 465/3.0/14.2	さつま揚げと野菜の玉子とじ 蒟の香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 463/3.0/14.3
	洋食	オムレツ トマトサラダ パン ミルク デザート 512/3.0/20.0	フレンチトースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 514/3.0/16.2	目玉焼きとじゃがバター イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512/3.0/21.3	鱈のチーズ焼き グリーンサラダ パン ミルク デザート 520/2.9/23.7	具沢山ポトフ 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 512/3.0/17.0	カニカマ入りスクランブルエッグ コールスローサラダ パン ミルク デザート 514/3.0/28.8	明太チーズトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 497/3.0/16.8
昼食	日替A	ポークチャップ オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 598/3.0/17.8	エビマヨ しろ菜のナムル ご飯 スープ デザート 582/2.9/17.5	牛肉の時雨煮 サイコロサラダ ご飯 味噌汁 デザート 598/3.0/19.5	カラスカレイのアーモンドグリル ブロッコリーのツナマヨ和え ご飯 スープ デザート 602/3.0/26.4	ピーマンの肉詰め 胡瓜の梅おかか和え ご飯 味噌汁 デザート 615/3.1/20.2	鱈の竜田揚げ 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 622/3.0/24.7	★豚肉と玉子のチリソース炒め 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 572/3.0/13.6
	日替B	きつねそばとかやくご飯 オクラの和え物 デザート 610/3.0/23.9	ささ身と大葉の和風スパゲティ しろ菜のナムル ゆかりご飯 スープ デザート 588/3.0/20.5	焼き鳥井 サイコロサラダ 味噌汁 デザート 591/3.0/22.7	五目ピラフ ブロッコリーのツナマヨ和え スープ デザート 592/3.1/19.8	焼きうどん 胡瓜の梅おかか和え ご飯 味噌汁 デザート 572/3.0/24.9	ハヤシライス 温野菜サラダ 福神漬け デザート 613/3.1/19.9	あんかけチャーハン 春雨サラダ スープ デザート 562/3.0/19.6
夕食	日替A	鯛の塩焼き 春菊と竹輪の煮浸し 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715/3.0/29.9	かんぱちの酒蒸し 高野豆腐の玉子とじ 長芋と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 682/3.0/36.4	銀鮭のちゃんちゃん焼き いわしつみれの煮物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712/3.0/28.5	ぶりの煮付け 大根のカニカマあんかけ きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695/3.0/27.4	鱈の唐揚げ 葱ソース パプリカと小柱の炒め物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686/2.9/32.5	平目のバター醤油焼き 鶏肉とひじきの煮物 トマトの三杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673/2.9/37.1	鮎子産サバフライ ゴーヤチャンプル れんこんのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 708/3.1/41.0
	日替B	鶏肉のみぞれ煮 春菊と竹輪の煮浸し 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691/3.1/20.7	牛肉と野菜の朴葉味噌焼き 高野豆腐の玉子とじ 長芋と茗荷の和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 709/3.0/29.9	酢豚 いわしつみれの煮物 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699/3.0/37.4	鶏肉の二種焼き(塩麩・柚子胡椒) 大根のカニカマあんかけ きのこのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.0/31.2	牛肉豆腐 パプリカと小柱の炒め物 ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 710/3.0/34.6	豚肉とイカの中華炒め 鶏肉とひじきの煮物 トマトの三杯酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700/3.0/36.1	チキンと夏野菜のトマト煮込み ゴーヤチャンプル れんこんのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 694/3.1/33.9

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 7月30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。下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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

