



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

3月10日(月)～3月16日(日)

		10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝食	和食	玉子粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482/2.7/16.1	ロールキャベツの旨煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472/2.6/14.0	関西風出汁巻き玉子 ピーマンの塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/2.7/15.3	鶏肉の高菜炒め もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.6/20.2	具沢山つみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 469/2.7/14.1	湯豆腐(白身魚入り) いんげんの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 168/2.7/14.8	いわしの梅煮 しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.7/18.9
	洋食	ジャーマンポテト 海藻サラダ パン ミルク デザート 511/2.9/26.3	目玉焼きと ハム野菜ソテー 枝豆コーン パン ミルク デザート 504/2.8/20.6	明太チーズ トースト  具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 521/2.8/24.8	ウイナーと スクランブルエッグ 野菜サラダ パン ミルク デザート 512/2.9/28.6	野菜オムレツ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 522/2.8/26.5	サンドイッチ  具沢山コンソメスープ ミルク デザート 510/2.8/23.8	ミートボールと 野菜のトマト煮  枝豆サラダ パン ミルク デザート 516/2.9/23.7
昼食	日替A	麻婆豆腐 山菜ナムル ご飯 スープ デザート 623/3.2/20.6	ほっけの漬け焼き 長芋の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 602/2.9/26.5	鶏肉の治部煮 ふきの香和え ご飯 味噌汁 デザート 586/3.1/25.7	★ピンクサーモンフライ 南瓜サラダ ご飯 スープ デザート 589/3.1/30.1	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 577/3.2/28.9	カラスカレイの ネギ味噌焼き れんこんの炒り煮 ご飯 すまし汁 デザート 601/3.0/31.0	牛肉のもやし炒め 青梗菜のお浸し ご飯 スープ デザート 612/3.0/26.1
	日替B	かき玉うどん 山菜ナムル ゆかりご飯 デザート 615/3.2/30.2	木の葉丼  長芋の柚子和え 味噌汁 デザート 612/3.2/29.2	しらすと大葉の 混ぜ寿司  ふきの香和え 味噌汁 デザート 587/3.2/19.1	カレーピラフ 南瓜サラダ スープ デザート 622/3.2/19.3	肉そば ブロッコリーの粒マスタード和え 菜飯 デザート 592/3.1/16.6	★にゅうめん と梅しそ巻き  れんこんの炒り煮 デザート 592/3.2/16.3	キムチラーメン  青梗菜のお浸し ご飯 デザート 619/3.2/22.6
夕食	日替A	鯛のウニ味噌焼き 茄子とじゃこの揚げ浸し ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680/3.4/33.1	海老のあられ揚げ 小松菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 672/3.4/29.1	かんぱちの山椒焼き 冬瓜のそぼろあんかけ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 678/3.3/30.1	うなぎの柳川煮 筍といかのオイスター炒め 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676/3.3/34.1	鯖の塩焼き なめたけおろし添え 五菜蒸しの炊き合わせ 菜の花のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676/3.3/34.1	ぶりの照り煮 きのことベーコンのソテー おくらの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 723/3.3/29.8	★まぐろの漬け丼 (別盛り) 魚の南蛮漬け 胡瓜の塩だれ 味噌汁 漬物 デザート 706/3.4/36.2
	日替B	粕汁鍋 茄子とじゃこの揚げ浸し ほうれん草のお浸し ご飯 漬物 デザート 696/3.3/34.8	鶏肉のグリル バジルソース 小松菜とツナの炒め物 スパゲティサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 719/3.4/29.9	牛ヒレ肉の ガーリックステーキ 冬瓜のそぼろあんかけ わけぎのぬた和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699/3.3/31.0	豚肉の野菜巻き 筍といかのオイスター炒め 春菊の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.3/30.5	鶏肉と野菜の天ぷら 五菜蒸しの炊き合わせ 菜の花のすだち和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.3/30.5	手作り肉じゃがコロツケ きのことベーコンのソテー おくらの刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.3/30.3	豚肉と煮卵の甘辛煮 魚の南蛮漬け 胡瓜の塩だれ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 703/3.3/37.4

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 3月4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

