



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
3月3日(月)～3月9日(日)

		3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝食	和食	★だし巻き玉子の野菜あんかけ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 473/2.7/16.2	具沢山けんちん汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 466/2.6/12.6	目玉焼きと温野菜 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.4/17.2	赤魚の生姜煮 トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.6/16.7	いわしつみれと野菜の炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/2.7/16.8	おにぎり(梅じゃこ・菜飯) 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 472/2.8/15.4	巣ごもり玉子 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/2.8/24.3
	洋食	ほうれん草とベーコンの玉子炒め インゲンのサラダ パン ミルク デザート 488/2.8/22.1	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ パン ミルク デザート 492/2.7/25.5	鱈のピザ風グリル オニオンサラダ パン ミルク デザート 502/3.0/23.3	ホット玉子サンド 具沢山ポトフ ミルク デザート 508/2.9/22.5	ハムソーテーとスクランブルエッグ ブロッコリーのピーナツ和え パン ミルク デザート 499/2.8/20.1	ミートボールのケチャップ炒め コーンサラダ パン ミルク デザート 498/2.8/22.5	ホットケーキ 具沢山クリームスープ ミルク デザート 505/3.0/20.3
昼食	日替A	エビチリ 切り干し大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 613/3.0/22.2	豚じゃが しろ菜の華風和え ご飯 スープ デザート 562/2.9/27.4	カラスカレイの照り焼き おくらの青じそ和え ご飯 味噌汁 デザート 602/2.9/19.3	油淋鶏 南瓜の煮物 ご飯 スープ デザート 582/3.0/24.1	さばの煮付け 大根の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 565/3.0/21.6	牛肉のスタミナ炒め 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 578/3.0/21.0	つばすのもろみ焼き たたき胡瓜 ご飯 スープ デザート 600/3.0/21.3
	日替B	ソース焼きそば 切り干し大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 601/2.9/15.8	鮭とコーンのピラフ しろ菜の華風和え スープ デザート 612/3.1/31.2	野菜たっぷり醤油ラーメン おくらの青じそ和え ご飯 デザート 587/2.9/18.1	あんかけチャーハン 南瓜の煮物 スープ デザート 611/3.1/19.9	牛丼 大根の塩昆布和え 味噌汁 デザート 600/3.2/28.3	にしんそば 小松菜の胡麻和え ゆかりご飯 デザート 621/3.1/20.4	★帆立とそら豆のペペロンチーノ たたき胡瓜 ふりかけご飯 スープ デザート 611/3.0/19.7
夕食	日替A	一本メニュー ひな散らし寿司 卯の花	鯛の塩焼き(身・かま) さつま芋の磯辺揚げ 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669/3.2/30.5	すずきと野菜の天ぷら 豚肉とひじきの炒め煮 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.2/30.2	銀鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のバターソーテー ★ツナサラダ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684/3.4/26.2	お造り盛り合わせ 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 658/3.2/30.1	ぶり大根 ピーマンのたらこ炒め 長芋のなめたけ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 695/3.2/31.0	平目のマッシュポテト焼き 青梗菜とベーコンの炒め物 春雨の酢の物 ご飯 スープ 漬物 デザート 696/3.2/28.3
	日替B	菜の花のお浸し 赤だし デザート	水炊き鍋(胡麻ポン酢) さつま芋の磯辺揚げ 刺身こんにゃくの梅肉和え ご飯 漬物 デザート 660/3.4/26.0	ハンバーグ和風きのこソース 豚肉とひじきの炒め煮 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677/3.3/34.6	ビーフシチュー ほうれん草のバターソーテー ★ツナサラダ ご飯 漬物 デザート 715/3.3/34.5	豚肉の角煮 茶碗蒸し めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.3/27.9	チキンカツ ピーマンのたらこ炒め 長芋のなめたけ和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 696/3.2/29.9	★牛肉と新ごぼうの玉子とじ 青梗菜とベーコンの炒め物 春雨の酢の物 ご飯 スープ 漬物 デザート 699/3.2/25.3

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 2月25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

