



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27日(月)～11月2日(日)

		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝食	和食	巣ごもり卵 落の香和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 514/2.1/17.5	ツナと野菜の炒め物 海藻の青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 427/1.6/12.6	赤魚の漬け焼き キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 438/2.2/12.5	厚揚げの旨煮 青梗菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 396/1.9/12.5	竹輪ときのこの玉子とじ いんげんのピーナツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 526/2.4/18.0	いわしの梅煮 しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 420/2.1/17.1	青菜粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 401/2.4/12.4
	洋食	鱈のマヨネーズ焼き 枝豆サラダ パン ミルク デザート 540/2.1/22.3	ロールパンサンド (ハムチーズ・玉子) コンソメスープ ミルク デザート 618/2.2/20.8	チーズ入りスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 526/2.4/25.6	ウインナーのポトフ 青梗菜の炒め物 パン ミルク デザート 486/2.4/19.6	ミニグラタンと野菜ソテー いんげんのピーナツ和え パン ミルク デザート 532/2.7/23.8	焼きそばパン クリームスープ ミルク デザート 570/2.1/17.2	ベーコンエッグ シーザーサラダ パン ミルク デザート 505/2.5/23.0
昼食	日替A	豚キムチ炒め きのこのマリネ ご飯 味噌汁 デザート 587/2.3/16.4	ほっけの開き さつま芋のサラダ ご飯 すまし汁 デザート 581/2.3/21.4	鶏肉の治部煮 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 628/2.9/24.2	白身魚のフライ 白菜とリンゴのサラダ ご飯 スープ デザート 647/2.3/19.4	牛肉と大根の旨煮 春菊の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 493/2.5/20.1	カラスカレイのピカタ もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 548/3.1/27.1	鶏肉の照りマヨ焼き ごぼうのピリ辛炒め ご飯 味噌汁 デザート 562/3.0/22.8
	日替B	五目そば きのこのマリネ 梅ちりめんご飯 デザート 501/2.7/16.0	明太子とコーンのピラフ さつま芋のサラダ すまし汁 デザート 507/2.5/14.6	★いか天うどんと新香巻き 小松菜のお浸し デザート 589/2.8/17.8	野菜あんかけチャーハン 白菜とリンゴのサラダ スープ デザート 555/2.1/15.2	ミートソーススパゲティ 春菊の和え物 ふりかけご飯 味噌汁 デザート 613/3.1/29.4	葱塩豚丼 もやしナムル 味噌汁 デザート 650/3.4/20.4	ワンタン麺 ごぼうのピリ辛炒め ご飯 デザート 631/3.1/19.7
夕食	日替A	鱈のハーブグリル 春雨とベーコンの炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 582/3.1/27.0	かんぱちの照り煮 アスパラのじゃこ炒め ★はたけ菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 576/3.3/34.4	丸あじの姿焼き 七彩ひろすの炊き合わせ 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 513/3.4/21.7	銀鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根と平天の炒め物 トマトのバジル和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 627/3.1/24.5	ぶりの有馬山椒焼き 南瓜のオランダ煮 オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 627/3.0/27.7	鯖の塩焼き なめたけおろし添え 卵の花 胡瓜とめかぶの酢の物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 678/3.4/31.4	鯛のトマトソース煮 あったかポテトサラダ 茄子のポン酢和え ご飯 スープ 漬物 デザート 717/3.2/33.0
	日替B	ビーフシチュー 春雨とベーコンの炒め物 ゆでほうれん草 ご飯 漬物 デザート 632/3.1/29.8	チキン南蛮タルタルソースがけ アスパラのじゃこ炒め ★はたけ菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 758/3.3/31.5	豚肉の野菜巻き 和風ソース 七彩ひろすの炊き合わせ 柿なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 534/2.9/21.1	鶏肉と海老のホイル包み 蓮根と平天の炒め物 トマトのバジル和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691/2.7/32.1	豚肉とイカの中 華炒め 南瓜のオランダ煮 オクラと長芋のネバネバ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675/3.1/26.2	水炊き鍋 卵の花 胡瓜とめかぶの酢の物 赤飯 漬物 デザート 690/3.5/32.7	牛肉のミルフィーユカツ あったかポテトサラダ 茄子のポン酢和え ご飯 スープ 漬物 デザート 731/3.4/32.7

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21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

