



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!

パストラール尼崎
11月7日(月)～11月13日(日)

		7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝食	和食	葱入り出し巻き卵 肉団子の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 498kcal / 3.5g	鯛のかつお煮と豆腐の柚子田楽 さつま芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal / 3.3g	野菜炒め 目玉焼きのせ しる菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475kcal / 3.4g	赤魚の煮付け 玉ねぎと若布の胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 513kcal / 3.4g	枝豆飛龍頭の炊き合わせ もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 506kcal / 3.3g	さんまの開き とろろ芋 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486kcal / 3.5g	筑前煮 カリフラワーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal / 3.2g
	洋食	ミートボールと野菜のポトフ グリーンサラダ パン ミルク デザート 521kcal / 3.5g	フレンチトースト きなこ風味 さつま芋サラダ ミルク デザート 567kcal / 2.9g	タラのピカタ しる菜のソテー パン ミルク デザート 511kcal / 3.0g	オムレツと蒸し海老のオーロラソースがけ 海藻のドレッシングがけ パン ミルク デザート 543kcal / 2.9g	★明太マヨチーズトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 522kcal / 3.2g	スクランブルエッグとジャーマンポテト 和風サラダ パン ミルク デザート 490kcal / 2.9g	★南瓜のクリームシチュー かにかまサラダ パン ミルク デザート 530kcal / 2.6g
昼食	日替 A	ほっけの塩焼き れんこん金平 ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.3g	鶏肉と野菜の甘辛炒め 豆苗と揚げのお浸し ご飯 味噌汁 デザート 577kcal / 3.4g	鯖の梅煮 ブロッコリーとじゃが芋のそぼろ炒め ご飯 味噌汁 デザート 574kcal / 3.3g	豚肉のくわ焼き ふきとしらすの実山椒和え ご飯 味噌汁 デザート 584kcal / 3.4g	鯖の味噌煮 山菜の卵とじ ご飯 すまし汁 デザート 524kcal / 3.1g	★高野豆腐と牛肉のすき煮 もやしと胡瓜のごま和え ご飯 味噌汁 デザート 525kcal / 3.3g	はまちの照り焼き 切り干し大根の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 523kcal / 3.3g
	日替 B	スパゲティナポリタン れんこんサラダ ご飯 味噌汁 デザート 531kcal / 3.3g	五目チャーハン 豆苗と揚げのお浸し 味噌汁 デザート 551kcal / 3.5g	具沢山ソース焼きそば ブロッコリーとじゃが芋のそぼろ炒め ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 3.3g	湯葉あんかけうどん ふきとしらすの実山椒和え ご飯 デザート 537kcal / 3.3g	オムライス スパゲティサラダ すまし汁 デザート 579kcal / 3.2g	★鶏五目そば もやしと胡瓜のごま和え ご飯 デザート 503kcal / 3.4g	ソースカツ丼 切り干し大根の煮物 味噌汁 デザート 532kcal / 3.3g
夕食	日替 A	皮はぎと蕪の煮付け 鶏肉と南瓜の南蛮煮 小松菜のなめ草和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal / 3.6g	海老と秋野菜の天ぷら 小芋といかの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 703kcal / 3.3g	鯛の西京焼き ふろふき大根 焼き茄子とトマトのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 704kcal / 3.4g	サーモンとアボカドのグラタン 焼き厚揚げと青唐の生姜醤油 柿の五色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 703kcal / 3.5g	平目の香草パン粉焼き ほうれん草と小柱の卵の花 分葱と長芋の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 716kcal / 3.6g	いさきのムニエル ひじきの煮物 春菊ときのこの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal / 3.2g	赤がれいと京芋の煮付け 茄子と椎茸の焼き浸し 栗とみつばの白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 711kcal / 3.3g
	日替 B	牛肉と野菜の朴葉味噌焼き 鶏肉と南瓜の南蛮煮 小松菜のなめ草和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701kcal / 3.5g	スペアリブの和風煮込み 小芋といかの煮物 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.7g	牛肉の野菜巻きデミグラスソース ふろふき大根 焼き茄子とトマトのポン酢和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 697kcal / 3.5g	揚げ鶏のらっきよおろしソース 焼き厚揚げと青唐の生姜醤油 柿の五色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721kcal / 3.6g	牛肉と海鮮のオイスター炒め ほうれん草と小柱の卵の花 分葱と長芋の梅肉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal / 3.4g	★もち豚の塩ちゃんこ鍋 ひじきの煮物 春菊ときのこの辛子和え ご飯 漬物 デザート 705kcal / 3.3g	ハンバーグカレー 茄子と椎茸の焼き浸し 栗とみつばの白和え 福神漬け デザート 717kcal / 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 11月 1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。
仕入れの都合により、メニューが変更となる場合があります。★マークは新メニューです。

心をこめて Smile & Speedy

