



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
3月5日(月)～ 3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	麦とろろご飯 おばんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /3.2g	赤魚の漬け焼き カリフラワーの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	肉団子と野菜の煮物 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 519kcal /3.1g	高野豆腐の炊き合わせ もずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 452kcal /3.1g	海苔入り出し巻き玉子 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 485kcal /2.6g	和風オムレツと粉ふき芋 もやしのゆかり和え ご飯 漬物 味噌汁 デザート 478kcal /3.1g	にしんの甘露煮と野菜の炊き合わせ 玉ねぎのポン酢和え ご飯 漬物 味噌汁 デザート 472kcal /3.2g	
	洋食	ハムエッグと温野菜 しろ菜とコーンのバター炒め パン ミルク デザート 518kcal /3.1g	ホットサンド 具沢山のチャウダースープ ミルク デザート 538kcal /3.2g	鱈のカレー焼き 胡麻ドレサラダ パン ミルク デザート 506kcal /3.0g	オムレツ トマトソース コンソメスープ パン ミルク デザート 541kcal /2.4g	チョコレートパンとクリームパン ウィナーと野菜のポタージュ ミルク デザート 496kcal /2.4g	ミートボールとジャーマンポテト シーザーサラダ パン ミルク デザート 489kcal /3.1g	厚切りベーコンと野菜のソテー コーンスープ パン ミルク デザート 502kcal /3.0g	
昼食	日替A	海老グラタン コロッケ 大根サラダ ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /2.9g	鶏つくねの磯辺焼き 春雨の華風和え ご飯 スープ デザート 575kcal /2.9g	とろあじの南蛮漬け ブロッコリーの塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /2.9g	鶏肉の照り煮 オクラのねばねば和え ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /2.9g	カレイの煮付け れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 563kcal /2.9g	豚と大根の煮物 焼ききのこのポン酢和え ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /2.9g	横浜中華街弁当 五目チャーハン 焼売 エビチリ ほうれん草のナムル 出し巻き玉子 スープ 胡麻団子 614kcal /3.1g	
	日替B	味噌ラーメン 大根サラダ ご飯 デザート 624kcal /3.5g	中華丼 春雨の華風和え スープ デザート 624kcal /3.5g	かやくうどん ブロッコリーの塩昆布和え おかかご飯 デザート 573kcal /3.2g	高菜チャーハン オクラのねばねば和え 味噌汁 デザート 573kcal /3.2g	カルボナーラ スパゲティ れんこんサラダ ご飯 スープ デザート 573kcal /3.2g	明太しらす丼 焼ききのこのポン酢和え 味噌汁 デザート 614kcal /3.1g		
夕食	日替A	平目の酒蒸し 平天の炊き合わせ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.4g	鱈と海老芋の田楽味噌焼き 南瓜の田舎煮 若布とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 701kcal /3.4g	皮はぎとごぼうの煮付け アスパラと貝柱の塩炒め 手作り豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.4g	★サーモンとイクラの親子丼 冬瓜の銀鮎かけ ★トマトと玉ねぎのマリネ 味噌汁 漬物 デザート 649kcal /3.4g	すずきの竜田揚げ 中華あんかけ 里芋の照り煮 茄子のもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 649kcal /3.4g	ぶりと野菜の有庵焼き さつま芋の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 649kcal /3.4g	鯛の塩焼き 切干大根 枝豆の白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 649kcal /3.4g	
	日替B	牛肉の柳川煮 平天の炊き合わせ 小松菜の辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.5g	赤鶏とカシューナッツの甘辛炒め 南瓜の田舎煮 若布とカニカマの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal /3.5g	黒豚のステーキ アスパラと貝柱の塩炒め 手作り豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.2g	牛肉の野菜巻き デミグラスソース 冬瓜の銀鮎かけ ★トマトと玉ねぎのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	豚しゃぶと蒸し野菜 胡麻ポン酢ソース 里芋の照り煮 なすのもみ漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	ハーブ鶏の葱塩焼き さつま芋の煮物 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	牛肉の朴葉味噌焼き 切干大根 枝豆の白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約表は 2月27日(火) 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。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

