



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
7月30日(月)～8月5日(日)

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食	和食 いわしの梅煮と竹輪の磯辺焼き 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /2.5g	蒸し鶏と枝豆の玉子とじ 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	海老入り煮奴 海藻の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	出し巻き玉子 ミックスビーンズの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	生姜天の炊き合わせ 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	目玉焼きとウインナー 落の青煮 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	赤魚の漬け焼き 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食 ミートボールの照り焼きとハッシュドポテト 青梗菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	ホットドック 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 560kcal /2.5g	ロールキャベツのコンソメ煮 海藻サラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.8g	厚切りハムと温野菜 ミックスビーンズの粒マスタード和え パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	たらのクリーム煮 コーンサラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	明太トースト ポトフ ミルク デザート 487kcal /2.8g	ベーコンエッグ 小松菜のソテー パン ミルク デザート 508kcal /2.4g
昼食	日替A 鶏肉の塩焼き たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	とろあじの南蛮漬け ほうれん草とツナのおろし和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	豚肉のくわ焼き さつま揚げの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	鯖の塩焼き じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.2g	牛肉と野菜の旨煮 山菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	サーモンのムニエル 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 510kcal /3.2g	ヘルシーつくねと野菜の煮物 ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 538kcal /3.2g
	日替B 焼きそば たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 デザート 517kcal /3.1g	明太とろろ丼 ほうれん草とツナのおろし和え 味噌汁 デザート 589kcal /3.3g	ざるそば さつま揚げの炒め物 ゆかりご飯 デザート 563kcal /3.2g	★鶏肉の生姜焼き丼 じゃが芋の金平 味噌汁 デザート 693kcal /3.2g	冷麦とかやくご飯 山菜のナムル デザート 572kcal /3.1g	キャベツとひき肉のチャーハン 春雨の華風和え 味噌汁 デザート 612kcal /3.3g	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 519kcal /3.3g
夕食	日替A 平目のムニエル レモンバターソース しろ菜と揚げの煮物 ゴーヤと茄子のもろみ和え ご飯 スープ 漬物 デザート 641kcal /3.3g	すずきの地中海煮込み 五菜蒸しの炊き合わせ 大学いも ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	かんぱち大根 茶碗蒸し 春菊の辛子和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.3g	鯛の西京焼き ニラもやし炒め 小柱ともずくの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 690kcal /3.3g	★飛び魚の唐揚げ 夏野菜あんかけ 小芋といかの炊き合わせ 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g	一本メニュー ぶりの塩焼き 南瓜の煮物 715kcal /3.6g	★さわらの二種焼き(梅しそ・タレ) 茄子にしん 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g
	日替B イベリコ豚のステーキ しろ菜と揚げの煮物 ゴーヤと茄子のもろみ和え ご飯 スープ 漬物 デザート 676kcal /3.4g	冷たい牛肉のあっさりポン酢がけ 五菜蒸しの炊き合わせ 大学いも ご飯 すまし汁 漬物 デザート 730kcal /3.3g	ささみチーズ巻きと野菜フライの盛り合わせ 茶碗蒸し 春菊の辛子和え 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.5g	牛肉の赤ワイン煮 ニラもやし炒め 小柱ともずくの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	茶美豚と白菜ロールの胡麻だれ掛け 小芋といかの炊き合わせ 玉子豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	胡瓜とたこの酢の物 ちりめん山椒ご飯 味噌汁 デザート 715kcal /3.6g	牛肉と野菜の黒胡椒炒め 茄子にしん 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g

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 7月24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。
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

