



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12日(月)～11月18日(日)

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	和食 具沢山豚汁 焼き魚と小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 487kcal /2.5g	にしんと野菜の炊き合わせ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	出し巻き卵 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	豆腐のふわふわよせと野菜の炊き合わせ いんげんの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	鶏肉の高菜炒め めかぶの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	和風オムレツ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食 サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 512kcal /3.2g	目玉焼きとウインナー グリーンサラダ パン ミルク デザート 560kcal /2.5g	チキンナゲットとミニグラタン 温野菜サラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.8g	ロールキャベツのポトフ シーザーサラダ パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	ツナ入りスクランブルエッグ 和風サラダ パン ミルク デザート 527kcal /3.2g	ホットケーキ 卵サラダ コンソメスープ ミルク デザート 487kcal /2.8g	肉団子のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ パン ミルク デザート 508kcal /2.4g
昼食	日替A ミックスフライ キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	一本メニュー 牛丼 ミニそば おくらのネバネバ和え 白玉ぜんざい 589kcal /3.3g	とろあじの煮付け 白菜とりんごのドレッシング和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	鶏肉の南蛮漬け しろ菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 デザート 575kcal /3.2g	カラスカレイの明太焼き 山菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	豚肉のくわ焼き 豆とごぼうのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 510kcal /3.2g	ぶりカマの塩焼き れんこん金平 ご飯 味噌汁 デザート 538kcal /3.2g
	日替B シーフードピラフ キャベツの胡麻和え 味噌汁 デザート 517kcal /3.1g		海老のトマトクリーム pasta 白菜とりんごのドレッシング和え ご飯 味噌汁 デザート 563kcal /3.2g	ねぎとろ丼 しろ菜のピーナッツ和え 味噌汁 デザート 693kcal /3.2g	野菜たっぷりチャンポン 山菜のナムル ご飯 デザート 572kcal /3.1g	南瓜とひき肉のカレーライス 豆とごぼうのサラダ 福神漬け デザート 612kcal /3.3g	★生姜天 温玉うどん れんこん金平 梅わかめご飯 デザート 519kcal /3.3g
夕食	日替A 穴子の柳川煮 秋茄子と万願寺の味噌炒め 柿なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 641kcal /3.3g	★糸より鯛のハーブソルト焼き チヂミ さつま芋とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	銀むつの幽庵焼き ふろふき蕪 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.3g	秋鮭と三種のきのこのホイル包み 切干大根の玉子とじ ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.3g	かんぱちの塩焼き 小芋の唐揚げ 春菊の白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g	鯛の煮付け さつま揚げと青梗菜の塩炒め 焼き秋茄子の胡麻だれ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.1g	すずきの唐揚げ 甘酢あんかけ 落の山椒炒め うざく ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g
	日替B ハーブ鶏のクリームシチュー 秋茄子と万願寺の味噌炒め 柿なます ご飯 漬物 デザート 676kcal /3.4g	デミグラスハンバーグ チヂミ さつま芋とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal /3.3g	イベリコ豚のソテー ふろふき蕪 中華くらげの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 672kcal /3.5g	牛すき焼き鍋 切干大根の玉子とじ ほうれん草のお浸し ご飯 漬物 デザート 652kcal /3.3g	茶美豚と野菜のオイスター炒め 小芋の唐揚げ 春菊の白和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	赤鶏の葱塩焼き さつま揚げと青梗菜の塩炒め 焼き秋茄子の胡麻だれ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.6g	おでん 落の山椒炒め うざく 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 11月 6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

