



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

2月23日(月)～3月1日(日)

23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)		1日(日)	
朝食	和食 鰯入り煮奴 わかめの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448/2.1/15.1	千草玉子 いんげんの土佐和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 459/2.0/15.1	厚揚げの玉子とじ しろ菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 448/1.6/15.4	生姜天と野菜の炊き合せ ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 499/2.3/15.9	具沢山ちゃんこ風味 噌汁 おばんざい盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 539/2.3/20.5	カニカマ入り雑炊 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 406/2.0/16.7	海苔入りだし巻き玉子 トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 425/1.4/14.6						
	洋食 海老のオーロラソース 枝豆サラダ パン ミルク デザート 540/1.8/19.3	ハムエッグチーズ トースト ポトフ ミルク デザート 545/2.6/20.5	ベーコンソテーとハツ シュドポテト コールスローサラダ パン ミルク デザート 524/1.6/19.5	ミートボールのクリー ム煮 ピーマンの炒め物 パン ミルク デザート 543/1.9/21.1	野菜スクランブルエッ グ コーンサラダ パン ミルク デザート 522/2.3/22.8	小倉トースト 具沢山チャウダースープ ミルク デザート 517/1.3/22.0	ミニグラタンと 野菜ソテー トマトサラダ パン ミルク デザート 520/2.4/21.5						

昼食	日替A 黄金カレイの揚げ煮 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 506/2.1/19.4	牛肉のニラもやし炒め 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 587/2.3/16.8	鯖の生姜煮 ごぼうの甘辛炒め ご飯 すまし汁 デザート 517/2.4/22.2	鶏肉の照り焼き 大根の塩昆布和え ご飯 スープ デザート 557/1.6/22.2	めばるの山椒煮 白菜の甘酢和え ご飯 味噌汁 デザート 503/2.0/19.8	とん平焼き ブロッコリーのサラダ ご飯 スープ デザート 597/2.5/22.0	ほっけの漬け焼き ★はたけ菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 543/1.9/20.2
	日替B ★明太だし巻き玉子 丼 オクラの和え物 味噌汁 デザート 511/2.4/17.4	★梅ハイカラわかめ うどん 長芋の山葵和え 菜飯 デザート 609/2.6/15.7	あんかけチャーハン ごぼうの甘辛炒め すまし汁 デザート 509/1.8/16.3	五目にゅうめん 大根の塩昆布和え ゆかりご飯 デザート 606/2.7/17.5	カレーピラフ 白菜の甘酢和え 味噌汁 デザート 513/2.2/17.8	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 659/2.6/24.2	唐揚げマヨ丼 ★はたけ菜のナムル 味噌汁 デザート 609/2.7/24.4

夕食	日替A 銀鮭の塩麹焼き 里芋と生麩の含め煮 小松菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685/3.0/26.6	丸あじの姿焼き れんこんとツナの炒め物 春菊ときのこのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 537/2.4/30.3	ぶりの竜田揚げ 南瓜のオランダ煮 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680/2.3/25.2	鯛の七味焼き キャベツとハムの炒め物 もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 614/3.1/34.1	鰯のみぞれ煮 アスパラとあさりのソテー ほうれん草の錦糸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 567/3.0/26.5	鰯の蒸し寿司 若竹煮 青梗菜の辛子和え 赤だし 漬物 デザート 569/3.0/25.4	かんぱちの幽庵焼き 温玉とろろ 野菜の浅漬け 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 569/3.3/34.1
	日替B 鶏肉ときのこの味噌 バター炒め 里芋と生麩の含め煮 小松菜の胡麻和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 733/3.4/29.8	豚肉と海鮮の八宝菜 れんこんとツナの炒め物 春菊ときのこのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 547/3.1/29.7	鶏肉と野菜のとんこつ 鍋 南瓜のオランダ煮 春雨の華風和え ご飯 漬物 デザート 647/2.3/25.2	豚肉の柳川煮 キャベツとハムの炒め物 もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 732/3.4/28.1	ビーフシチュー アスパラとあさりのソテー ほうれん草の錦糸和え ご飯 漬物 デザート 629/3.1/32.6	鶏肉の利休焼き 若竹煮 青梗菜の辛子和え 赤だし 漬物 デザート 667/3.3/29.4	牛肉のすき煮 温玉とろろ 野菜の浅漬け 赤飯 すまし汁 漬物 デザート 708/3.3/35.0

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 2月17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

