



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strール尼崎  
10月28日(月)～11月3日(日)

		28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝食	和食	信田巻きと野菜の旨煮 キャベツ甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 456kcal / 2.5g	おにぎり(梅・おかか) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 474kcal / 3.0g	鶏じゃが煮 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 461kcal / 3.0g	にしんの甘露煮と笹かまぼこ もやし炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 489kcal / 3.3g	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 467kcal / 3.0g	焼きししゃもと煮豆 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.2g	納豆オムレツと粉ふき芋 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 498kcal / 3.0g
	洋食	ベーコンエッグ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 547kcal / 3.2g	南瓜と帆立のクリーム煮 シーザーサラダ パン ミルク デザート 532kcal / 3.2g	ロールキャベツのポトフ 海藻サラダ パン ミルク デザート 521kcal / 3.2g	サンドイッチ 野菜のコンソメ煮 ミルク デザート 530kcal / 2.9g	ミートボールのトマト煮込み コールスローサラダ パン ミルク デザート 468kcal / 3.1g	茶美豚のバジルとチーズのソーセージ ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 526kcal / 2.8g	フレンチトースト オニオンスープ ミルク デザート 518kcal / 3.1g
昼食	日替A	つばすの梅煮 オクラとなめこのネバネバ和え ご飯 味噌汁 デザート 571kcal / 3.1g	牛肉豆腐 パプリカとツナのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 589kcal / 2.9g	あじの南蛮漬け 胡瓜とささみの胡麻だれ和え ご飯 味噌汁 デザート 578kcal / 3.1g	コロッケとカニクリームコロッケ きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 632kcal / 3.2g	カラスカレイのパン粉焼き 長芋の柚子和え ご飯 スープ デザート 563kcal / 3.0g	チキンソテー 胡麻ソースがけ 切干大根 ご飯 味噌汁 デザート 521kcal / 3.2g	鯖の塩焼き ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 534kcal / 3.0g
	日替B	ねぎ豚温玉丼 オクラとなめこのネバネバ和え 味噌汁 デザート 618kcal / 3.3g	焼きうどん パプリカとツナのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 615kcal / 3.3g	塩ラーメン 胡瓜とささみの胡麻だれ和え ご飯 デザート 628kcal / 3.2g	★塩昆布 レタスチャーハン きのこポン酢 味噌汁 デザート 601kcal / 3.2g	オムライス 長芋の柚子和え スープ デザート 613kcal / 3.1g	冷やしぶっかけ とろろそば 切干大根 ゆかりご飯 デザート 624kcal / 3.3g	手作りお好み焼き ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 601kcal / 3.1g
夕食	日替A	穴子の天ぷら盛り合わせ アスパラとアサリの塩炒め 生ハムとアボカドのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 714kcal / 3.3g	鯖と野菜のホイル包み 牛すじとこんにゃくの土手煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 637kcal / 3.3g	平目のレモン蒸し ふろふき大根 白和え ご飯 かき玉汁 漬物 デザート 648kcal / 3.1g	まぐろのお造り盛り合わせ 茶碗蒸し 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 631kcal / 3.3g	ぶりの照り焼き 焼き厚揚げ かに身入りポテトサラダ 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 623kcal / 3.1g	銀鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のいとこ煮 たこと胡瓜の梅肉和え ご飯 スープ 漬物 デザート 698kcal / 3.1g	海老天丼 キャベツの肉味噌炒め 生しらすのせ冷奴 すまし汁 漬物 デザート 702kcal / 3.3g
	日替B	おでん アスパラとアサリの塩炒め 生ハムとアボカドのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 658kcal / 3.1g	チキンカツ 牛すじとこんにゃくの土手煮 焼き茄子 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 729kcal / 3.0g	ローストビーフ ふろふき大根 白和え ご飯 かき玉汁 漬物 デザート 681kcal / 3.2g	黒豚と温野菜のチーズソース 茶碗蒸し 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal / 3.3g	ミックスグリル 焼き厚揚げ かに身入りポテトサラダ 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 721kcal / 3.3g	牛肉のステーキ さつま芋のいとこ煮 たこと胡瓜の梅肉和え ご飯 スープ 漬物 デザート 708kcal / 3.3g	豚の角煮と煮玉子 キャベツの肉味噌炒め 生しらすのせ冷奴 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 711kcal / 3.3g

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 10月22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



ハーベスト株式会社