



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

7月13日(月)～7月19日(日)

		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝食	和食	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482kcal / 2.8g	魚つみれの炊き合わせ 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal / 3.0g	さつま揚げと野菜の玉子とじ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal / 2.8g	茶粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.9g	赤魚の煮付け 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	目玉焼きとウインナー 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	肉団子とじゃが芋の煮物 キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal / 3.0g
	洋食	南瓜のクリームシチュー グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal / 3.0g	サンドイッチ 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 504kcal / 3.0g	ミネストローネ シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal / 3.0g	野菜オムレツ 豆腐サラダ パン ミルク デザート 512kcal / 2.9g	茶美豚のバジルとチーズのソーセージ 野菜炒め パン ミルク デザート 511kcal / 3.3g	小倉トースト 具沢山ポトフ ミルク デザート 510kcal / 3.0g	ハムエッグ 枝豆サラダ パン ミルク デザート 498kcal / 3.0g
昼食	日替A	つばすの漬け焼き 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 587kcal / 3.0g	コロケ盛り合わせ ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 650kcal / 2.9g	とろあじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 600kcal / 3.0g	豚肉と野菜の塩炒め 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 612kcal / 3.0g	タンドリーチキン 白菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 600kcal / 3.0g	カラスカレイの煮付け 里芋の唐揚げ ご飯 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	八宝菜 春雨の中華和え ご飯 スープ デザート 562kcal / 3.0g
	日替B	バクダン丼(マグロ・納豆) 温野菜サラダ 味噌汁 デザート 623kcal / 3.0g	★ほうれん草とベーコンのクリームスパゲティ ピクルス盛り合わせ ご飯 スープ デザート 611kcal / 3.1g	親子丼 高野豆腐の煮物 味噌汁 デザート 576kcal / 3.0g	なめこおろしの冷やし茶そば 五目煮豆 ゆかりご飯 デザート 579kcal / 3.2g	助六寿司 白菜の柚子和え 味噌汁 デザート 658kcal / 3.0g	梅わかめうどん(冷) 里芋の唐揚げ 菜飯 デザート 582kcal / 3.0g	キムチチャーハン 春雨の中華和え スープ デザート 631kcal / 3.1g
夕食	日替A	鯛の煮付け 牛肉とレンコンの炒め物 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.0g	鰻の三色丼 ズッキーニと小柱のバター炒め 胡麻豆腐 味噌汁 漬物 デザート 688kcal / 3.0g	鮭のホイル包み 焼き厚揚げ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal / 3.0g	天ぷら盛り合わせ キャベツの肉味噌炒め オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721kcal / 2.9g	糸より鯛のハーブソルト焼き 桜エビのかき揚げ 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 677kcal / 3.0g	ぶりの有馬焼き ゴーヤチャンプル 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal / 2.9g	マグロの竜田揚げ 焼き茄子の銀あんかけ たこ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 699kcal / 3.0g
	日替B	鶏の唐揚げ和風あんかけ 牛肉とレンコンの炒め物 三色なます ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal / 3.1g	豚肉と煮玉子の甘辛煮 ズッキーニと小柱のバター炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal / 3.0g	牛肉と海鮮のスタミナ炒め 焼き厚揚げ ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal / 3.0g	地鶏の二種焼き(タレ・柚子胡椒) キャベツの肉味噌炒め オクラの梅肉和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.1g	煮込みハンバーグ 桜エビのかき揚げ 春菊のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal / 3.0g	豚肉の夏野菜さっぱりソース ゴーヤチャンプル 長芋短冊 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal / 3.1g	牛肉と野菜の旨煮 焼き茄子の銀あんかけ たこ酢 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 684kcal / 3.2g

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7月7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

