



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26日(月)～11月1日(日)



このマークがついている献立には食後に
コーヒー又は紅茶をサービスさせていただきます。

		26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)
朝食	和食	玉子粥 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 472kcal /3.0g	だし巻き玉子 カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	赤魚の煮付け トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	ゴボ天と野菜の炊き合わせ 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	ロールキャベツの旨煮 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	ミニおでん 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ベーコンとブロッコリーの玉子炒め オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ホットケーキ 具沢山ポタージュース ミルク デザート 504kcal /3.0g	ウインナーとジャーマンポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	野菜オムレツ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	ホットドッグ 具沢山ポトフ ミルク デザート 532kcal /3.3g	魚介のクリーム煮 コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ミネストローネ 野菜炒め パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	ほっけの開き 落とたくあん和え物 ご飯 味噌汁 デザート 600kcal /3.0g	チキンソテー 胡麻ソースがけ サイコロサラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	とろあじのもろみ焼き 大根の煮物 ご飯 すまし汁 デザート 587kcal /3.0g	豚の生姜焼き 里芋の煮ころがし ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	カラスカレイの照り焼き 青梗菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	牛肉の時雨煮 ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	鯖の塩焼き きのこの胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	かき揚げそば 落とたくあん和え物 ご飯 デザート 584kcal /3.0g	海老と高菜のチャーハン サイコロサラダ 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	豚丼 大根の煮物 すまし汁 デザート 634kcal /3.0g	梅わかめうどん(温) 里芋の煮ころがし 菜飯 デザート 572kcal /3.2g	天津飯 青梗菜のナムル 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	ワンタン麺 ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 デザート 632kcal /3.0g	お好み焼き きのこの胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 633kcal /3.1g
夕食	日替A	銀鮭のホイル焼き 大葉みそかけ ピーマンのちりめん炒め ワカサギの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	赤カレイの煮付け 焼き厚揚げ 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	ぶりの幽庵焼き チャプチェ(春雨の炒め物) 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	平目のバター醤油焼き 茶碗蒸し 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /2.9g	すずきのあられ揚げ アスパラとツナの炒め物 さつま芋とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.0g	鯛の塩こうじ焼き キャベツの肉味噌炒め 桜海老と小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	かんぱちの煮付け 筑前煮 めかぶと胡瓜の酢の物 赤飯 かき玉汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	豚肉の黒胡椒焼き 温玉ソース ピーマンのちりめん炒め ワカサギの南蛮漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710kcal /3.1g	牛肉の甘辛炒め 焼き厚揚げ 春菊の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	鶏の天ぷらチリソース チャプチェ(春雨の炒め物) 浅漬け盛り合わせ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	牛肉の野菜巻き 茶碗蒸し 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	豚肉と野菜の葱生姜煮 アスパラとツナの炒め物 さつま芋とひじきのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	鶏肉の二種焼き(タレ・塩) キャベツの肉味噌炒め 桜海老と小松菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	ローストビーフ 筑前煮 めかぶと胡瓜の酢の物 赤飯 かき玉汁 漬物 デザート 726kcal /3.2g

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 10月20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