



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	<b>玉子粥</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	<b>具沢山豚汁</b> お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 472kcal /3.0g	<b>だし巻き玉子</b> 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	<b>赤魚の煮付け</b> トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	<b>ゴボ天と野菜の炊き合わせ</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	<b>ロールキャベツの旨煮</b> 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	<b>ミニおでん</b> 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	<b>ベーコンとブロッコリーの玉子炒め</b> オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	<b>ホットケーキ</b> 具沢山ポタージュース ミルク デザート 504kcal /3.0g	<b>ウインナーとジャーマンポテト</b> グリーンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	<b>野菜オムレツ</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	<b>ホットドッグ</b> 具沢山ポトフ ミルク デザート 532kcal /3.3g	<b>魚介のクリーム煮</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	<b>ミネストローネ</b> 野菜炒め パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	<b>ほっけの開き</b> 落とたくあん和え物 ご飯 味噌汁 デザート  600kcal /3.0g	<b>チキンソテー 胡麻ソースがけ</b> サイコロサラダ ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	<b>とろあじのもろみ焼き</b> 大根の煮物 ご飯 すまし汁 デザート 587kcal /3.0g	<b>豚の生姜焼き</b> 里芋の煮ころがし ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	<b>カラスカレイの照り焼き</b> 青梗菜のナムル ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	<b>牛肉の時雨煮</b> 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	<b>鯖の塩焼き</b> きのこの胡麻だれ ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B	<b>かき揚げそば</b> 落とたくあん和え物 ご飯 デザート  584kcal /3.0g	<b>海老と高菜のチャーハン</b> サイコロサラダ 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	<b>豚丼</b> 大根の煮物 すまし汁 デザート 634kcal /3.0g	<b>梅わかめうどん(温)</b> 里芋の煮ころがし 菜飯 デザート 572kcal /3.2g	<b>天津飯</b> 青梗菜のナムル 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	<b>ワンタン麺</b> ブロッコリーの粒マスタード和え ご飯 デザート 632kcal /3.0g	<b>お好み焼き</b> 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	<b>銀鮭のホイル焼き 大葉みそかけ</b> 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	<b>赤カレイの煮付け</b> 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	<b>ぶりの幽庵焼き</b> 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	<b>平目のバター醤油焼き</b> 茶碗蒸し 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /2.9g	<b>すずきのあられ揚げ</b> 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	<b>鯛の塩こうじ焼き</b> 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	<b>かんぱちの煮付け</b> 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	<b>豚肉の黒胡椒焼き 温玉ソース</b> 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	<b>牛肉の甘辛炒め</b> 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	<b>鶏の天ぷらチリソース</b> 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	<b>牛肉の野菜巻き</b> 茶碗蒸し 三色なます ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	<b>豚肉と野菜の葱生姜煮</b> 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	<b>鶏肉の二種焼き(タレ・塩)</b> 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	<b>ローストビーフ</b> 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