



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  
12月21日(月)～12月27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。

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝食	和食 信田巻きの炊き合わせ いんげんのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	玉子粥 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	納豆オムレツ たきき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	赤魚の煮付け 小松菜の海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	生姜天の炊き合わせ キャベツの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	厚揚げの煮物 ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	鶏肉の高菜炒め 青菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食 目玉焼きとウインナー コールスローサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ベーコンとじゃが芋のマヨ焼き コーンサラダ パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	ホットサンド 具沢山クリームスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	カニカマ入りスクランブルエッグ イタリアンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	鱈と野菜のタルタル焼き 豆腐サラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.3g	ロールキャベツのコンソメ煮 枝豆サラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	クリームパンとチョコレートパン 具沢山ポトフ ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A カレーの煮付け(骨付き) 竹輪の磯部揚げ ご飯 味噌汁 デザート 623kcal /3.0g	豚肉のケチャップ炒め 胡瓜とツナの梅おかか和え ご飯 味噌汁 デザート 592kcal /2.9g	とろあじの南蛮漬け サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	麻婆豆腐 蒸し鶏と胡瓜の胡麻だれ ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	鯖の漬け焼き 春雨の中華和え ご飯 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	鶏肉と野菜のボン酢蒸し 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	白身フライ もやしナムル ご飯 味噌汁 デザート 562kcal /3.0g
	日替B エビピラフ 竹輪の磯部揚げ 味噌汁 デザート 580kcal /3.0g	ちらし寿司 胡瓜とツナの梅おかか和え 味噌汁 デザート 590kcal /3.1g	カルボナーラスパゲティ サイコロサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 574kcal /3.0g	明太とろろ丼 蒸し鶏と胡瓜の胡麻だれ スープ デザート 622kcal /3.2g	豚玉子とじ丼 春雨の中華和え 味噌汁 デザート 592kcal /3.2g	稲庭うどんと新香巻き ブロッコリーの粒マスタード和え デザート  632kcal /3.0g	肉そば(牛肉) もやしナムル 梅ちりめんご飯 デザート 631kcal /3.1g
夕食	日替A 鰻の三色丼 きのこの醤油炒め マグロとオクラの山葵和え 味噌汁 漬物 デザート 710kcal /3.0g	糸より鯛の地中海煮込み 雷こんにやく スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal /3.0g	鱈の菜種焼き 鶏じゃが煮 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	松花堂弁当(クリスマスメニュー) 12月14日に提示致します	ぶりの煮付け ★ふくさ焼き甘酢あん ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	粕汁鍋 イカチデミ いんげんのツナマヨ和え ご飯 漬物 デザート 673kcal /2.9g	鯛の漬け焼き 南瓜のそぼろ煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B 鶏肉の葱ソースがけ きのこの醤油炒め マグロとオクラの山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	牛肉と野菜の旨煮 雷こんにやく スモークサーモンのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705kcal /3.0g	豚肉の海鮮塩炒め 鶏じゃが煮 春菊の湯葉和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	赤鶏のカシューナッツ炒め ★ふくさ焼き甘酢あん ほうれん草の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	ローストビーフ イカチデミ いんげんのツナマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	豚肉の朴葉味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 冷やしトマト ご飯 すまし汁 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 12月15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