



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

1月18日(月)~1月24日(日)

		18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	和食	あじの開き 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /2.8g	ゴボ天と野菜の旨煮 しろ菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	厚揚げの炊き合わせ 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	高菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	蒸し鶏と三つ葉の 玉子とじ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	ロールキャベツの旨煮 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	たらこ入りだし巻き卵 オクラのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	スクランブルエッグと ベーコンソテー グリーンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ピザトースト サラダ スープ ミルク デザート 504kcal /3.0g	海老のソテーと温野菜 シーザーサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ 海藻サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	フレンチトースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 532kcal /3.3g	ミートボールと 野菜のポトフ オニオンサラダ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ウインナーと野菜の 炒め物 コールスローサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	豚肉のニラもやし炒め 胡瓜とツナの中華サラダ ご飯 味噌汁 デザート 633kcal /3.0g	鯖の塩焼き サイコロサラダ ご飯 スープ デザート 582kcal /2.9g	鶏肉のピカタ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 636kcal /3.0g	とろあじの山椒煮 レンコンのそぼろ煮 ご飯 味噌汁 デザート 600kcal /3.0g	牛肉と野菜の 味噌炒め パプリカのマリネ ご飯 スープ デザート 612kcal /3.0g	ほっけの照り焼き 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /3.0g	鶏の唐揚げ 山菜ナムル ご飯 味噌汁 デザート 631kcal /3.0g
	日替B	柚子おぼろ昆布うどん 胡瓜とツナの中華サラダ 菜飯 デザート 580kcal /3.0g	オムライス サイコロサラダ スープ デザート 590kcal /3.1g	鮭とコーンのピラフ ごぼうサラダ スープ デザート 574kcal /3.0g	きのこ生姜の あんかけにゆうめん レンコンのそぼろ煮 ご飯 デザート 582kcal /3.2g	キャベツとツナの 和風スパゲティ パプリカのマリネ ふりかけご飯 スープ デザート 592kcal /3.2g	三色丼 里芋の煮っころがし 味噌汁 デザート 632kcal /3.0g	中華丼 山菜ナムル 味噌汁 デザート 601kcal /3.1g
夕食	日替A	海老天丼 大根の生姜あんかけ 刺身こんにやくの酢味噌がけ すまし汁 漬物 デザート 713kcal /3.0g	糸より鯛の チーズパン粉焼き アスパラと小柱のソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 678kcal /3.0g	赤カレイの煮付け ピーマンのちりめん炒め 温玉とろろ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684kcal /3.0g	松花堂弁当 1月11日に提示致します	ぶりの照り焼き 焼き厚揚げ たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	銀むつの幽庵焼き 牛肉とごぼうの炒め物 小松菜と桜海老のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 673kcal /2.9g	鯛の荒煮(身・カマ) イカときのこの塩炒め ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g
	日替B	鶏肉の葱塩焼き 大根の生姜あんかけ 刺身こんにやくの酢味噌がけ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 680kcal /3.1g	煮込みハンバーグ アスパラと小柱のソテー 南瓜とひじきのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 705kcal /3.0g	豚カツ ピーマンのちりめん炒め 温玉とろろ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711kcal /3.0g		豚肉の野菜巻き 焼き厚揚げ たこ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.0g	鶏肉の黒胡椒焼き 牛肉とごぼうの炒め物 小松菜と桜海老のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 700kcal /3.1g	おでん(鍋) イカときのこの塩炒め ゆでほうれん草 ご飯 味噌汁 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 1月12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

