



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12日(月)~7月18日(日)

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝食	和食 ツナと野菜の炒め物 めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 477kcal /2.9g	あじの開き キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.0g	鶏じゃが煮 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	巣ごもり卵のあんかけ たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488kcal /2.8g	高菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 481kcal /3.0g	貝柱と三つ葉の 玉子とじ 落の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479kcal /3.0g	さつま揚げと 野菜の旨煮 インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.8g
	洋食 ブロッコリーとベーコン のクリーム煮 オニオンサラダ パン ミルク デザート 502kcal /2.8g	フレンチトースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 494kcal /3.0g	チーズオムレツ 野菜炒め パン ミルク デザート 489kcal /2.9g	ハムソテーと ミニグラタン コールスローサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	ウインナーとほうれん 草の玉子炒め 枝豆サラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g	ピザトースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 512kcal /3.0g	豚肉と大豆の トマト煮込み インゲンのバターソテー パン ミルク デザート 508kcal /3.0g
昼食	日替A カラスカレイの アーモンド焼き 小松菜のすだち和え ご飯 味噌汁 デザート 573kcal /3.0g	ピーマンの肉詰め きのこポン酢 ご飯 味噌汁 デザート 589kcal /2.9g	鯖の生姜煮 もやし中華和え ご飯 スープ デザート 569kcal /3.0g	ポークチャップ 白菜の浅漬け ご飯 味噌汁 デザート 588kcal /3.0g	とろあじのもろみ焼き れんこんの煮物 ご飯 スープ デザート 582kcal /3.0g	鶏肉の野菜の ポン酢蒸し タケノコのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 567kcal /3.0g	つばすの煮付け さつま芋と枝豆のサラダ ご飯 味噌汁 デザート 577kcal /3.0g
	日替B 親子丼 小松菜のすだち和え 味噌汁 デザート 601kcal /3.1g	冷やし 温玉ぶっかけそば きのこポン酢 菜飯 デザート 571kcal /3.0g	★明太高菜チャーハ ン もやし中華和え スープ デザート 581kcal /3.0g	ネギトロ丼 白菜の浅漬け 味噌汁 デザート 591kcal /3.0g	ツナとキャベツの 和風スパゲティ れんこんの煮物 梅ちりめんご飯 スープ デザート 611kcal /3.0g	シーフードピラフ タケノコのおかか和え 味噌汁 デザート 577kcal /3.0g	冷やし中華 さつま芋と枝豆のサラダ ふりかけご飯 デザート 589kcal /2.9g
夕食	日替A 鯛の荒煮(カマ・身) 小芋とたこの煮物 焼き茄子と大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal /3.0g	エビフライ 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草としらすの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 718kcal /3.0g	鯖の柚子胡椒焼き 大根のカニカマあんかけ 白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 667kcal /3.0g	ぶりの山椒煮 ★ズッキーニとエリンギのベーコン炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688kcal /2.9g	平目の白ワイン蒸し かぼちゃのグリル ブロッコリーのミモザサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671kcal /3.0g	かんぱちの 味噌漬け焼き 茶碗蒸し ワカメと胡瓜の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 685kcal /3.0g	鮭とイクラの混ぜ寿司 青梗菜と京揚げの煮浸し イカオクラの刻み山葵和え 赤だし 漬物 デザート 697kcal /3.1g
	日替B 牛ヒレステーキ 小芋とたこの煮物 焼き茄子と大葉のさっぱり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.0g	鶏肉の利休焼き 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草としらすの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 679kcal /3.0g	牛肉と野菜の 五目炒め 大根のカニカマあんかけ 白和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 692kcal /2.9g	鶏肉の チーズパン粉焼き ★ズッキーニとエリンギのベーコン炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /2.9g	★豚カツ カレーライス かぼちゃのグリル ブロッコリーのミモザサラダ 福神漬け デザート 712kcal /3.1g	牛肉のアスパラ巻き 茶碗蒸し ワカメと胡瓜の酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 693kcal /3.0g	豚肉の角煮 青梗菜と京揚げの煮浸し イカオクラの刻み山葵和え ご飯 赤だし 漬物 デザート 691kcal /3.0g

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 7月6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