



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

11月29日(月)～12月5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。

		29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝食	和食	<b>ごぼ天の旨煮</b> 玉ねぎの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>485kcal / 2.9g</b>	<b>鶏じゃがが煮</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>478kcal / 3.0g</b>	<b>麦とろろご飯</b> おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート <b>476kcal / 2.9g</b>	<b>さつま揚げときのこの 玉子とじ</b> めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>475kcal / 3.0g</b>	<b>豆腐のふわふわ寄せ</b> カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>489kcal / 3.0g</b>	<b>いわしつみれの煮物</b> インゲンの黒ゴマよじ ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>478kcal / 3.0g</b>	<b>巣ごもり卵のあんかけ</b> しる菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>471kcal / 3.0g</b>
	洋食	<b>ハム野菜ソテーと ハッシュドポテト</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート <b>512kcal / 3.0g</b>	<b>ツナコーン スクランブルエッグ</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート <b>503kcal / 3.0g</b>	<b>マカロニ入り ミネストローネ</b> ほうれん草とコーンのソテー パン ミルク デザート <b>516kcal / 3.0g</b>	<b>あんぱんと クリームパン</b> 具沢山クリームスープ ミルク デザート <b>522kcal / 3.0g</b>	<b>ウインナーと野菜の カレー炒め</b> カリフラワーサラダ パン ミルク デザート <b>512kcal / 3.0g</b>	<b>スパニッシュオムレツ</b> インゲンのソテー パン ミルク デザート <b>515kcal / 2.9g</b>	<b>ピザトースト</b> 具沢山コーンスープ ミルク デザート <b>522kcal / 3.0g</b>
昼食	日替A	<b>豚肉のみぞれ煮</b> コールスローサラダ ご飯 スープ デザート <b>593kcal / 3.0g</b>	<b>鯖の生姜煮</b> ピクルス ご飯 スープ デザート <b>582kcal / 2.9g</b>	<b>とん平焼き</b> 筍の煮物 ご飯 味噌汁 デザート <b>596kcal / 3.0g</b>	<b>一本メニュー 洋食のワンプレートランチ</b>  <b>ミニハンバーグ エビフライ チキンソテー サラダ</b> コーンバターライス コンソメスープ デザート	<b>鶏肉のマヨポン炒め</b> 里芋の唐揚げ ご飯 味噌汁 デザート <b>566kcal / 3.0g</b>	<b>ほっけの塩焼き なめこおろし添え</b> 白菜とリンゴのサラダ ご飯 味噌汁 デザート <b>575kcal / 3.0g</b>	<b>チキン南蛮</b> 落とこんにゃくの甘辛煮 ご飯 味噌汁 デザート <b>632kcal / 3.0g</b>
	日替B	<b>オムライス</b> コールスローサラダ スープ デザート <b>621kcal / 3.0g</b>	<b>キャベツとベーコンの ペペロンチーノ</b> ピクルス ふりかけご飯 スープ デザート <b>623kcal / 3.1g</b>	<b>味噌ラーメン</b> 筍の煮物 ご飯 デザート <b>589kcal / 3.1g</b>		<b>にしんそば</b> 里芋の唐揚げ ゆかりご飯 デザート <b>572kcal / 3.1g</b>	<b>ハヤシライス</b> 白菜とリンゴのサラダ 福神漬け デザート <b>601kcal / 3.1g</b>	<b>しらすと野菜菜の おかかピラフ</b> 落とこんにゃくの甘辛煮 味噌汁 デザート <b>584kcal / 3.0g</b>
夕食	日替A	<b>さんまの 塩焼き</b> 茶碗蒸し ワカメと京揚げの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート <b>678kcal / 3.0g</b>	<b>平目のレモン蒸し</b> 大根のカニカマあんかけ 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 <b>675kcal / 3.0g</b>	<b>ぶりの照り焼き</b> さつま芋の蜜煮 わかさぎの南蛮漬け 赤飯 味噌汁 漬物 デザート <b>681kcal / 3.1g</b>	<b>鯛の荒煮(身・カマ)</b> 焼き厚揚げ 胡瓜の梅おほか和え ご飯 粕汁 漬物 デザート <b>693kcal / 3.0g</b>	<b>お造り盛り合わせ</b> イカとエリンギのバターソテー 春菊の辛子和え ご飯 赤だし 漬物 デザート <b>684kcal / 3.1g</b>	<b>海老天丼</b> 小松菜とじゃこの炒め物 オクラの和え物 味噌汁 漬物 デザート <b>712kcal / 3.1g</b>	<b>かんぱち大根</b> 七彩ひろうすの煮物 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>672kcal / 3.0g</b>
	日替B	<b>牛しゃぶと温野菜の 胡麻ソース</b> 茶碗蒸し ワカメと京揚げの酢の物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート <b>687kcal / 3.0g</b>	<b>豚カツ玉子とじ</b> 大根のカニカマあんかけ 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 <b>721kcal / 3.1g</b>	<b>★地鶏と鱈の水炊き鍋 柚子胡椒ポン酢</b> さつま芋の蜜煮 わかさぎの南蛮漬け 赤飯 漬物 デザート <b>688kcal / 3.0g</b>	<b>牛肉と帆立の塩炒め</b> 焼き厚揚げ 胡瓜の梅おほか和え ご飯 粕汁 漬物 デザート <b>672kcal / 3.0g</b>	<b>茶美豚と煮玉子の 甘辛煮</b> イカとエリンギのバターソテー 春菊の辛子和え ご飯 赤だし 漬物 デザート <b>682kcal / 3.0g</b>	<b>鶏肉のホイル包み</b> 小松菜とじゃこの炒め物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>680kcal / 3.0g</b>	<b>牛リブロースステーキ</b> 七彩ひろうすの煮物 長芋の刻み山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート <b>701kcal / 3.1g</b>

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 11月23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