



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

8月14日(月)～8月20日(日)

		14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝食	和食	赤魚の漬け焼き いんげんの黒胡麻よごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492kcal / 2.9g	ごぼ天の旨煮 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal / 3.0g	巣ごもり卵 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal / 2.8g	麦とろろご飯  お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 475kcal / 2.9g	具沢山 いわしのつみれ汁 蒟の和え物 ご飯 漬物 デザート 469kcal / 3.0g	竹輪ときのこの 玉子とじ ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal / 3.0g	豆腐のふわふわ寄せ 青梗菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470kcal / 3.0g
	洋食	★納豆チーズ オムレツ いんげんのソテー パン ミルク デザート 512kcal / 3.0g	ロールパンサンド (ツナマヨ・玉子) 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 521kcal / 3.0g	ハムとじゃが芋の マヨ焼き 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 532kcal / 3.0g	目玉焼きとウインナー イタリアンサラダ パン ミルク デザート 516kcal / 2.9g	鶏肉と野菜の カレー炒め グリーンサラダ パン ミルク デザート 502kcal / 2.9g	厚切りバタートースト 具沢山コーンスープ ミルク デザート 512kcal / 3.0g	ミートボールの クリーム煮  青梗菜のソテー パン ミルク デザート 501kcal / 3.0g
昼食	日替A	中華定食  麻婆豆腐 餃子 581kcal / 3.0g	ほっけの塩焼き キャベツのさっぱり和え ご飯 味噌汁 デザート 602kcal / 3.1g	コロッケ盛り合わせ  温野菜サラダ ご飯 スープ デザート 628kcal / 3.1g	つばすの漬け焼き 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal / 3.0g	豚肉の生姜焼き  大学芋 ご飯 味噌汁 デザート 593kcal / 3.0g	カラスカレイのムニエル ラトウユソース 長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 580kcal / 3.0g	鶏肉の マーレード焼き しろ菜とかまぼこのお浸し ご飯 味噌汁 デザート 605kcal / 3.1g
	日替B	もやしの中華和え ミニチャーハン 玉子スープ デザート 581kcal / 3.0g	明太しらす丼 キャベツのさっぱり和え 味噌汁 デザート 595kcal / 3.0g	ベーコンとレタスの ペペロンチーノ 温野菜サラダ ふりかけご飯 スープ デザート 594kcal / 3.0g	三色丼 (卵・青菜・鶏そぼろ) 五目煮豆 味噌汁 デザート 601kcal / 3.1g	ぶっかけ冷麦 大学芋 ゆかりご飯 デザート 592kcal / 3.1g	焼きうどん  長芋の山葵和え ご飯 味噌汁 デザート 632kcal / 3.0g	鮭と大葉の混ぜ寿司 しろ菜とかまぼこのお浸し 味噌汁 デザート 603kcal / 3.1g
夕食	日替A	鯛のムニエル バジルソース 茄子にしん 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 678kcal / 3.0g	鱈の生姜煮  ほうれん草の卵炒め もずくと茗荷の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal / 3.0g	ぶりの荒煮(身・カマ) 牛肉とごぼうの金平 オクラの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 680kcal / 3.0g	平目のパン粉焼き アスパラとベーコンのソテー 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal / 3.0g	松花堂	すずきのあられ揚げ 南瓜のいとこ煮 ささみと大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 675kcal / 3.0g	うなぎのかば焼き とだし巻き玉子 スナッPEndウと小柱の炒め物 柚子白菜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.1g
	日替B	牛肉の冷しゃぶ おろしポン酢 茄子にしん 小松菜のなめ茸和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal / 3.0g	カツカレーライス ほうれん草の卵炒め もずくと茗荷の酢の物 福神漬け デザート 719kcal / 3.0g	チキン南蛮  タルタルソース 牛肉とごぼうの金平 オクラの辛子和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706kcal / 3.1g	豚肉の野菜巻き アスパラとベーコンのソテー 冷やしトマト ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal / 3.1g	8月7日(月)に 掲示致します。  715kcal / 3.0g	プルコギ (韓国風牛肉炒め) 南瓜のいとこ煮 ささみと大根の梅和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 719kcal / 3.1g	豚肉の角煮  スナッPEndウと小柱の炒め物 柚子白菜 ご飯 味噌汁 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 8月8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