



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

9月25日(月)~10月1日(日)

		25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	1日(日)
朝食	和食	具沢山 いわしつみれ汁 小鉢盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 483kcal /2.9g	目玉焼きと粉ふき芋 小松菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474kcal /3.0g	千草玉子 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	鱈入り煮奴 ブロッコリーの海苔和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	おにぎり(梅・たらこ) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	ツナと野菜の炒め物 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	厚揚げの玉子とじ トマトの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g
	洋食	ツナコーン スクランブルエッグ オニオンサラダ パン ミルク デザート 522kcal /3.0g	ミートボールと野菜の コンソメ煮 小松菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	厚切りバタートースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 510kcal /3.0g	チキンナゲットと ハム野菜ソテー ブロッコリーサラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	茶美豚バジルと チーズのソーセージ グリーンサラダ パン ミルク デザート 532kcal /3.0g	ホットサンド (ベーコンチーズ・卵) コーンスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	南瓜と貝柱の クリーム煮 トマトサラダ パン ミルク デザート 498kcal /3.0g
昼食	日替A	ポークチャップ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 593kcal /3.0g	ほっけの漬け焼き 蒟とたくあんの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	牛肉とキャベツの 旨塩炒め ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 576kcal /3.0g	カラスカレイの 梅しそ焼き きのこぼん酢 ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g	★豚肉と茄子の 生姜焼き 里芋の煮っころがし ご飯 味噌汁 デザート 583kcal /3.0g	鯖の塩焼き たたき胡瓜 ご飯 スープ デザート 589kcal /3.0g	鶏肉の マーレード焼き いんげんのごまだれ和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.0g
	日替B	明太クリーム スパゲティ ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 601kcal /3.1g	五目そうめん(冷) 蒟とたくあんの和え物 菜飯 デザート 613kcal /3.1g	木の葉丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	ワンタン麺 きのこぼん酢 ゆかりご飯 デザート 591kcal /3.1g	月見うどん 里芋の煮っころがし わかめご飯 デザート 598kcal /3.0g	キムチチャーハン たたき胡瓜 スープ デザート 612kcal /3.0g	ちらし寿司 いんげんのごまだれ和え 味噌汁 デザート 591kcal /3.1g
夕食	日替A	ぶりの煮付け 冬瓜と平天の炊き合わせ じゃこおろし ご飯 すまし汁 漬物 デザート 673kcal /3.0g	松花堂	鱈の マッシュポテト焼き 焼き茄子の銀あんかけ わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.0g	かんぱちの西京焼き 豚肉と白菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 674kcal /2.9g	銀鮭のムニエル クリームソース添え 人参と竹輪の金平 さつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.0g	鯛の酒蒸し すだちポン酢風味 筍とイカの醤油炒め オクラの梅おかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.0g	真あじフライ タルタルソース添え 大根と海老の煮物 中華くらげの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.0g
	日替B	鶏肉と野菜の 朴葉味噌焼き 冬瓜と平天の炊き合わせ じゃこおろし ご飯 すまし汁 漬物 デザート 715kcal /3.1g	9月18日(月)に 掲示致します。 	豚肉のアスパラ巻き 焼き茄子の銀あんかけ わかさぎの南蛮漬け ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.0g	牛肉と煮玉子の 甘辛煮 豚肉と白菜の煮物 青梗菜のなめ茸和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	鶏肉の二種焼き (柚子胡椒・タレ) 人参と竹輪の金平 さつま芋サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 692kcal /3.0g	豚肉の柳川煮 筍とイカの醤油炒め オクラの梅おかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 683kcal /3.0g	牛肉の赤ワイン煮 大根と海老の煮物 中華くらげの和え物 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 696kcal /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 9月19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