



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
10月9日(月)～10月15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。

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝食	和食 具沢山豚汁 お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482kcal /2.9g	豆腐のふわふわ寄せ しろ菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.0g	肉団子と野菜の炒め物 蕎麦の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 466kcal /2.8g	千草玉子 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471kcal /2.9g	焼きししゃもと 笹かまぼこ 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.0g	カニカマ入り だし巻き玉子 たたき胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g	ごぼ天の煮物 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468kcal /3.0g
	洋食 ウインナーの粒マスタード炒め グリーンサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.0g	スクランブルエッグ しろ菜のソテー パン ミルク デザート 504kcal /3.0g	コーンマヨチーズトースト 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g	具沢山ポトフ 豆サラダ パン ミルク デザート 512kcal /2.9g	目玉焼きと温野菜 青梗菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 532kcal /3.0g	マカロニ入り ミネストローネ 胡瓜のマリネ パン ミルク デザート 510kcal /3.0g	ロールパンサンド(玉子・ポテトサラダ) オニオンスープ ミルク デザート 510kcal /3.0g
昼食	日替A 油淋鶏(鶏のから揚げ) 葱醬油ダレ) かにしゅうまい ご飯 スープ デザート 576kcal /2.9g	カラスカレイの照り焼き 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	牛肉の時雨煮 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 594kcal /3.0g	鯖の煮付け オクラの和え物 ご飯 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	麻婆豆腐 長芋の山葵和え ご飯 スープ デザート 608kcal /3.0g	あじの南蛮漬け ほうれん草のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 590kcal /3.0g	豚肉のポン酢蒸し 人参しりしり ご飯 スープ デザート 590kcal /3.0g
	日替B 天津飯 かにしゅうまい スープ デザート 594kcal /3.1g	お好み焼き 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 デザート 591kcal /3.0g	かきたまにゆうめん いんげんの胡麻和え 梅ちりめんご飯 デザート 585kcal /3.0g	竹輪天ぶっかけうどん(温) オクラの和え物 ゆかりご飯 デザート 592kcal /3.2g	五目ピラフ 長芋の山葵和え スープ デザート 595kcal /3.1g	葱塩豚丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 デザート 582kcal /3.0g	梅わかめそばといなり寿司 人参しりしり デザート 612kcal /3.1g
夕食	日替A マグロステーキ ガーリックソース 南瓜のいとこ煮 タコとブロッコリーのイタリアンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.0g	銀鮭の塩焼き じゃが芋と牛肉の金平 トマトとしそのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.0g	ミックスフライ(海老フライ・白身フライ・コロッケ) キャベツとツナの炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 682kcal /3.0g	鯛の西京焼き 茄子の揚げ浸し 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /2.9g	ぶりの塩焼き 京揚げの玉子とじ わかめともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 693kcal /3.2g	鰻の散らし寿司 里芋と生麩の田楽 春菊と平天のお浸し すまし汁 デザート 678kcal /2.9g	平目ときのこのホイル包み ピーマンのじゃこ炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 695kcal /3.0g
	日替B 牛肉のすき煮 南瓜のいとこ煮 タコとブロッコリーのイタリアンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.1g	豚肉の黒胡椒焼き じゃが芋と牛肉の金平 トマトとしそのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685kcal /3.1g	鶏肉とさつま芋のクリーム煮 キャベツとツナの炒め物 大根サラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.0g	プルコギ(韓国風牛肉炒め) 茄子の揚げ浸し 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698kcal /3.1g	豚肉の角煮 京揚げの玉子とじ わかめともずくの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701kcal /3.0g	鶏肉の酒粕漬け焼き 里芋と生麩の田楽 春菊と平天のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 712kcal /3.1g	牛肉と野菜の旨煮 ピーマンのじゃこ炒め 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /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 10月3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