



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9日(月)～9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	<b>ごぼ天の旨煮</b> 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 492/2.8/14.6	<b>具沢山豚汁</b> お惣菜盛り合わせ ご飯 漬物 デザート 482/3.0/20.6	<b>小柱と野菜の 玉子とじ</b> 玉ねぎの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476/2.9/15.3	<b>麦とろろご飯</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 473/2.9/15.0	<b>焼きししゃもと生姜天</b> いんげんの黒ゴマよごし ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/3.0/18.5	<b>葱入りだし巻き玉子</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467/3.0/14.9	<b>赤魚の照り焼き</b> 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467/3.0/16.7
	洋食	<b>オムレツ</b> 胡瓜マリネ パン ミルク デザート 512/3.0/18.4	<b>ミートボールの コンソメ煮</b> イタリアンサラダ パン ミルク デザート 494/3.0/16.7	<b>小倉トースト</b> 具沢山オニオンスープ ミルク デザート 513/3.0/14.6	<b>茶美豚ソーセージ (バジル・チーズ)</b> マカロニサラダ パン ミルク デザート 513/2.9/21.2	<b>チーズ入り スクランブルエッグ</b> いんげんのソテー パン ミルク デザート 522/3.0/34.1	<b>南瓜と貝柱の クリーム煮</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート 510/3.0/20.9	<b>ベーコンエッグ ホットサンド</b> ポタージュスープ ミルク デザート 510/3.0/18.3
昼食	日替A	<b>八宝菜</b> 春雨サラダ ご飯 スープ デザート 598/3.0/19.8	<b>ほっけの干物</b> ピーマンの炒め物 ご飯 味噌汁 デザート 609/3.0/32.4	<b>牛肉の時雨煮</b> ブロccoliの粒マスタード和え ご飯 スープ デザート 609 /3.0/20.3	<b>つばすの竜田揚げ</b> 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 592/3.0/25.4	<b>鶏肉の照り焼き</b> さつま芋と枝豆のサラダ ご飯 スープ デザート 612/3.0/25.1	<b>鯖の味噌焼き</b> 青梗菜の煮浸し ご飯 すまし汁 デザート 609/3.0/24.2	<b>豚肉豆腐</b> たけのこのおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 582/3.0/32.7
	日替B	<b>明太高菜丼</b> 春雨サラダ スープ デザート 603 /3.1/14.9	<b>ためきそばと かやくご飯</b> ピーマンの炒め物 デザート 582 /3.0/24.4	<b>★フレッシュトマトの バターチキンピラフ</b> ブロccoliの粒マスタード和え スープ デザート 582/3.0/17.4	<b>すだちうどん(冷)</b> 五目煮豆 ゆかりご飯 デザート 572 /3.2/20.4	<b>たらこスパゲッティ</b> さつま芋と枝豆のサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 592/3.2/26.4	<b>角煮チャーハン</b> 青梗菜の煮浸し すまし汁 デザート 582/3.0/15.3	<b>冷やし中華</b> たけのこのおかか和え ご飯 デザート 591/3.1/20.0
夕食	日替A	<b>かんぱちの西京焼き</b> ミニ肉じゃが 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 698/3.2/35.2	<b>鯖のさらさ蒸し</b> 里芋の唐揚げ スナップエンドウとベーコンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 688 /3.0/28.0	<b>鯛の香味焼き</b> 冬瓜のそぼろ煮 茄子のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 696/3.0/37.9	<b>銀鮭の塩焼き</b> 大根のカニカマあんかけ 長芋と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 684 /2.9/23.7	<b>ぶりの甘辛煮 (身・カマ)</b> にもやし炒め イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 669/3.0/46.3	<b>平目の白ワイン蒸し</b> 焼きビーフン ゴーヤとツナのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 671/3.0/29.9	<b>真あじフライ タルタルソース添え</b> 牛すじの土手煮 しめじと青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 705/3.0/44.2
	日替B	<b>鶏肉のホイル包み</b> ミニ肉じゃが 春菊のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 694/3.1/38.1	<b>牛肉の野菜巻き 甘辛ソース</b> 里芋の唐揚げ スナップエンドウとベーコンの炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 705/3.0/28.3	<b>豚ロースのソテー</b> 冬瓜のそぼろ煮 茄子のポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 713 /3.0/35.5	<b>鶏肉と厚揚げの 生姜煮</b> 大根のカニカマあんかけ 長芋と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698/3.0/30.7	<b>★牛肉の黒胡椒焼き 温玉オニオンソース</b> にもやし炒め イカオクラ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 679/3.0/47.5	<b>メンチカツ</b> 焼きビーフン ゴーヤとツナのサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 707 /3.1/26.7	<b>鶏肉の利休焼き</b> 牛すじの土手煮 しめじと青梗菜のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 686/3.0/39.0

その他 アラカルトをご用意いたしております。

食事予約票は 9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。 下端数字は、エネルギーkcal/塩分g/蛋白質g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

