



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  
12月23日(月)~12月29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。

		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝食	和食	<b>玉子粥</b> 小鉢盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 452/2.8/16.0	<b>焼きししゃもと煮奴</b> トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/2.8/16.8	<b>巢ごもり玉子</b> 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.9/19.0	<b>海苔入りだし巻き玉子</b> 海藻の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/2.8/18.4	<b>笹かまぼこと焼きたらこ</b> 里芋の煮物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488/2.9/16.4	<b>小海老と枝豆の玉子とじ</b> 青梗菜のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 474/2.8/14.7	<b>鶏じゃがが煮</b> 納豆 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469/2.9/23.9
	洋食	<b>ハムとポテトのマヨネーズ焼き</b> コールスローサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/19.4	<b>スクランブルエッグ</b> トマトサラダ パン ミルク デザート 494/3.0/18.8	<b>小倉トースト</b> 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 514/3.0/16.4	<b>ジャーマンポテト</b> 海藻サラダ パン ミルク デザート 503/3.1/17.4	<b>ベーコンエッグ</b> オニオンサラダ パン ミルク デザート 512/2.9/28.3	<b>鱈のタルタル焼き 温野菜添え</b> 青梗菜のピーナッツ和え パン ミルク デザート 510/3.0/22.4	<b>チーズホットドッグ</b> 具沢山ポトフ ミルク デザート 502/3.0/17.4
昼食	日替A	<b>つばすの梅しそ焼き</b> レタスとりんごのサラダ ご飯 スープ デザート 571/3.0/29.0	<b>牛肉のスタミナ炒め</b> 蒟とたくあんの和え物 ご飯 スープ デザート 599/2.9/17.5	<b>白身魚の唐揚げ スイートチリソース</b> 白菜と茗荷の和え物 ご飯 味噌汁 デザート 603/3.0/22.6	<b>八宝菜</b> カニシューマイ ご飯 スープ デザート 611/3.1/21.5	<b>あじの開き</b> さつま芋の糸昆布煮 ご飯 味噌汁 デザート 572/3.0/18.2	<b>鶏肉のボン酢炒め</b> 竹輪の磯辺揚げ ご飯 味噌汁 デザート 582/3.0/28.4	<b>カラスカレイの照り焼き</b> オクラのなめ草和え ご飯 味噌汁 デザート 578/3.1/22.6
	日替B	<b>★ほうれん草ときのこのクリームスパゲッティ</b> レタスとりんごのサラダ ふりかけご飯 スープ デザート 615/3.0/32.9	<b>エビピラフ</b> 蒟とたくあんの和え物 スープ デザート 581/3.1/18.0	<b>きつねそば</b> 白菜と茗荷の和え物 菜飯 デザート 582/3.2/21.4	<b>ピビンバチャーハン</b> カニシューマイ スープ デザート 582/3.2/28.4	<b>散らし寿司</b> さつま芋の糸昆布煮 味噌汁 デザート 622/3.0/19.0	<b>塩ラーメン</b> 竹輪の磯辺揚げ ご飯 デザート 573/3.0/20.9	<b>牛丼</b> オクラのなめ草和え 味噌汁 デザート 602/3.0/20.0
夕食	日替A	<b>かつおのたたき</b> 五目ひじき 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 671/3.0/46.7	<b>松花堂</b>  12月16日(月) 掲示いたします。 	<b>銀鮭の塩焼き</b> チヂミ 春菊としらすのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 706/3.2/29.4	<b>平日ときのこのバターオイル包み</b> 人参の明太子炒め 豆サラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 687/3.0/25.6	<b>ぶりの甘辛炊き</b> 春雨とツナのソテー 塩だれ胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 687/3.1/26.4	<b>★鯛のムニエル レモンソース</b> 豆腐の炊き合わせ 長芋の山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 669/3.0/34.7	<b>海老フライ</b> 小柱とスナップエンドウのガーリック炒め トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 669/3.0/28.0
	日替B	<b>ささみチーズフライ</b> 五目ひじき 胡麻豆腐 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 685/3.1/51.0		<b>おでん(鍋)</b> チヂミ 春菊としらすのお浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674/3.1/43.0	<b>牛ステーキ グリル野菜添え</b> 人参の明太子炒め 豆サラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 691/3.2/33.9	<b>豚カツ</b> 春雨とツナのソテー 塩だれ胡瓜 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 708/3.1/20.9	<b>牛肉の朴葉焼き</b> 豆腐の炊き合わせ 長芋の山葵和え ご飯 すまし汁 漬物 デザート 702/3.2/27.0	<b>鶏肉と鳴門金時のクリーム煮</b> 小柱とスナップエンドウのガーリック炒め トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 702/3.2/30.2

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 12月17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