



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

1月20日(月)~1月26日(日)

		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝食	和食	蒸し鶏ときのこの 玉子とじ キャベツの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 475/2.8/16.6	笹かまぼこと 焼きたらこ いんげんの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 470/2.8/14.0	麦とろろご飯 お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 483/2.8/13.3	いわしのかつお煮 しろ菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 481/2.8/16.1	だし巻き玉子 トマトの青じそ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 488/2.8/13.5	青菜粥 おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 478/2.8/19.2	赤魚の煮付け もずく酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 471/2.7/18.2
	洋食	肉団子と野菜の ケチャップ炒め グリーンサラダ パン ミルク デザート 510/2.8/17.4	ツナマヨチーズ トースト 具沢山クリームスープ ミルク デザート 514/2.9/16.2	ミニグラタンと ハムソテー オニオンサラダ パン ミルク デザート 498/2.8/25.7	野菜 スクランブルエッグ シーザーサラダ パン ミルク デザート 511/2.9/19.6	小倉トースト 具沢山ミネストローネ ミルク デザート 489/2.8/22.1	鱈のピザ風焼き 枝豆サラダ パン ミルク デザート 513/2.8/22.6	ウインナーエッグ 海藻サラダ パン ミルク デザート 493/2.9/25.7
昼食	日替A	カラスカレイの アーモンド焼き オクラの和え物 ご飯 スープ デザート 608/3.1/20.9	鶏肉の生姜焼き 胡瓜マリネ ご飯 スープ デザート 611/3.0/22.2	あじの南蛮漬け 里芋の煮っ転がし ご飯 味噌汁 デザート 606/3.1/20.0	豚肉の葱塩炒め レタスとみかんのサラダ ご飯 味噌汁 デザート 592/3.0/18.3	海鮮八宝菜 餃子 ご飯 スープ デザート 609/3.0/18.3	肉じゃが ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 デザート 609/3.0/13.8	エビテリ 青梗菜の和え物 ご飯 スープ デザート 579/3.0/25.7
	日替B	にしんそば オクラの和え物 菜めし デザート 610/3.0/18.8	★シーフード 和風スパゲティ 胡瓜マリネ ふりかけご飯 スープ デザート 605/3.1/20.3	かき玉にゆうめん 里芋の煮っ転がし ゆかりご飯 デザート 599/3.1/16.1	カレーライス レタスとみかんのサラダ 福神漬け デザート 612/3.2/19.4	塩ラーメン 餃子 ご飯 デザート 615/3.2/20.1	オムライス ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 デザート 618/3.1/22.4	稲庭うどん 青梗菜の和え物 梅しらすご飯 デザート 609/3.1/20.5
夕食	日替A	かつおのたたき 南瓜のいとこ煮 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690/3.1/25.2	鱈の酒蒸し 柚子ポン酢 じゃが芋のそぼろ煮 かぶの浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 687/3.2/26.6	ぶりの塩焼き なめ茸おろし添え アスパラといかの炒め物 スナップエンドウのコーンマヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 681/3.2/32.4	松花堂	平目のムニエル バルサミソース 青梗菜の玉子炒め トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 699/3.3/30.8	銀鮭の西京焼き さつまいもの天ぷら ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 689/3.2/28.1	うなぎの蒸し寿司 豆腐の炊き合わせ 春菊の柚子浸し 味噌汁 漬物 デザート 712/3.4/22.6
	日替B	鶏ささ身の塩たぶら 南瓜のいとこ煮 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.1/32.0	牛肉の朴葉焼き じゃが芋のそぼろ煮 かぶの浅漬け ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721/3.1/20.1	豚肉と野菜の豆乳鍋 アスパラといかの炒め物 スナップエンドウのコーンマヨ和え ご飯 漬物 デザート 709/3.0/30.5	1月13日(月)に 掲示致します。	牛肉の 野菜巻きフライ 青梗菜の玉子炒め トマトのバジル和え ご飯 スープ 漬物 デザート 715/3.2/29.9	豚肉と帆立の 中華炒め さつまいもの天ぷら ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 710/3.3/33.8	チキンステーキ 和風おろしソース 豆腐の炊き合わせ 春菊の柚子浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 701/3.3/28.9

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 1月14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



ハーベスト株式会社