



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6日(月)~1月12日(日)

		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝食	和食	だし巻き玉子 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 486/2.8/18.1	七草がゆ お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 479/2.9/11.7	ミニおでん 海藻の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 467/2.9/14.1	赤魚の甘辛煮 キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 468/2.9/15.2	干草玉子 じゃが芋の金平 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 480/2.9/15.8	おにぎり(梅・おかか) おぼんざい盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 482/3.0/21.1	豆腐のふわふわ寄せの 炊き合わせ トマトの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 479/3.0/17.7
	洋食	ジャーマンポテト グリーンサラダ パン ミルク デザート 504/3.0/14.5	ツナマヨチーズトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 514/3.0/18.7	オムレツ トマトソース 海藻サラダ パン ミルク デザート 513/3.0/20.2	ロースハムと ほうれん草のソテー コールスローサラダ パン ミルク デザート 512/3.0/21.1	ホットロールパンサンド (ベーコンチーズ・玉子) 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 516/3.0/18.3	鱈のマヨネーズ焼き 野菜サラダ パン ミルク デザート 518/3.0/20.1	チーズ入り スクランブルエッグ トマトサラダ パン ミルク デザート 519/3.0/20.7
昼食	日替A	鯖の漬け焼き いんげんのピーナツ和え ご飯 すまし汁 デザート 599/3.1/17.1	牛肉とピーマンの 細切り炒め おぐらの和え物 ご飯 スープ デザート 602/3.1/20.5	カラスカレイの 照り焼き 南瓜の煮物 ご飯 味噌汁 デザート 600/3.2/23.4	鶏肉の梅しそ焼き 白菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 562/3.1/24.5	ほっけの塩焼き 小松菜の柚子和え ご飯 味噌汁 デザート 589/3.1/22.3	ポークチャップ カニ焼売 ご飯 味噌汁 デザート 609/3.0/19.6	つばすの塩麴焼き ごぼうサラダ ご飯 スープ デザート 582/3.0/18.6
	日替B	焼き鳥井 いんげんのピーナツ和え すまし汁 デザート 601/3.1/23.1	ソース焼きそば おぐらの和え物 ご飯 スープ デザート 611/3.0/18.8	山菜そばと いなり寿司 南瓜の煮物 デザート 602/3.0/20.1	肉うどん 白菜のお浸し ゆかりご飯 デザート 608/3.1/19.1	★ツナと大葉の 混ぜ寿司 小松菜の柚子和え 味噌汁 デザート 614/3.1/24.4	味噌バターラーメン カニ焼売 ご飯 デザート 615/3.1/19.8	★鮭と栗のピラフ ごぼうサラダ スープ デザート 611/3.0/16.4
夕食	日替A	サーモンフライ 手作りタルタルソース 人参しりしり ブロッコリーとたこのイタリアンサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 711/3.2/34.0	★海鮮他人井 ~鯛といくら(別盛り)~ 蓮根と平天の煮物 焼き茄子 味噌汁 漬物 デザート 673/3.2/30.7	平目の ハーブソルト焼き チンゲン菜とコーンのソテー 春雨サラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 670/3.2/26.5	まぐろソテー 刻み山葵ソース かぶと海老団子の洋風煮 胡瓜の華風和え ご飯 スープ 漬物 デザート 692/3.2/33.8	かんぱちと帆立の 黒酢炒め 卵の花 パプリカといかのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 711/3.2/34.8	ぶり大根 ニラ玉 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689/3.2/27.1	海老のあられ揚げ 焼きビーフン 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 681/3.3/29.1
	日替B	和風煮込み ハンバーグ 人参しりしり ブロッコリーとたこのイタリアンサラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 701/3.3/31.0	鶏肉の カシューナツ炒め 蓮根と平天の煮物 焼き茄子 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 697/3.2/23.3	牛肉の ミルフィーユカツ チンゲン菜とコーンのソテー 春雨サラダ ご飯 スープ 漬物 デザート 708/3.4/28.0	豚肉の角煮 かぶと海老団子の洋風煮 胡瓜の華風和え ご飯 スープ 漬物 デザート 710/3.3/37.1	牛肉と野菜の旨煮 卵の花 パプリカといかのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 699/3.3/23.9	鶏肉の天ぷらと 野菜のかき揚げ ニラ玉 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704/3.3/20.0	茶美豚と野菜の 生姜煮 焼きビーフン 浅漬け盛り合わせ ご飯 すまし汁 漬物 デザート 721/3.2/25.3

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31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