



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29日(月)～ 2月4日(日)

		29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝食	和食	カニカマ入り 出し巻き玉子 もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 462kcal /3.2g	おにぎり (おかか・梅) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 485kcal /2.6g	飛龍頭と大根の 炊き合わせ ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 519kcal /3.1g	笹かまぼこと たらこ盛り合わせ 落の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 452kcal /3.1g	肉団子の照り焼き めかぶ酢 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.0g	千草玉子 インゲンのピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 378kcal /3.1g	あじのみりん干し カリフラワーの甘酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 472kcal /3.2g
	洋食	ソーセージ三種 盛り合わせ ポタージュスープ パン ミルク デザート 518kcal /3.1g	鱈と野菜の タルタル焼き 和風サラダ パン ミルク デザート 496kcal /2.4g	サンドイッチ 具沢山コーンスープ ミルク デザート 406kcal /3.0g	スパニッシュオムレツ トマトソース グリーンサラダ パン ミルク デザート 541kcal /2.4g	目玉焼きと ミニグラタン しるなのバターソーテー パン ミルク デザート 538kcal /3.2g	厚切りベーコンと野菜 のケチャップ炒め インゲンのピーナッツ和え パン ミルク デザート 489kcal /3.1g	ハムマヨ チーズトースト 具沢山コンソメスープ ミルク デザート 502kcal /3.0g
昼食	日替A	とろあじの南蛮漬け トマトとアボカドの和え物 ご飯 中華スープ デザート 575kcal /2.9g	牛肉のしぐれ煮 里芋の甘辛煮 ご飯 味噌汁 デザート 535kcal /3.4g	赤魚とごぼうの 照り煮 春雨の華風和え ご飯 味噌汁 デザート 501kcal /3.2g	鶏肉の冷部煮 五目煮豆 ご飯 味噌汁 デザート 483kcal /2.9g	さばの味噌煮 オクラとカニカマのみぞれ和え ご飯 すまし汁 デザート 463kcal /2.9g	豚肉と野菜の さっぱり炒め 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 デザート 539kcal /3.2g	海老グラタン コロケ りんごと白菜のサラダ ご飯 スープ デザート 615kcal /3.2g
	日替B	カレーピラフ トマトとアボカドの和え物 中華スープ デザート 624kcal /3.5g	親子丼 里芋の甘辛煮 ご飯 デザート 572kcal /2.9g	★野菜タンメン 春雨の華風和え 味噌汁 デザート 514kcal /3.1g	まぐろの漬け丼 五目煮豆 味噌汁 デザート 473kcal /3.2g	梅わかめうどん オクラとカニカマのみぞれ和え おかかご飯 デザート 573kcal /3.2g	ビビンバ丼 小松菜のお浸し 味噌汁 デザート 567kcal /3.4g	ミートスパゲティ りんごと白菜のサラダ ご飯 スープ デザート 567kcal /3.4g
夕食	日替A	ぶりの照り焼き ほくほくポテトサラダ ★なすのポン酢浸し ご飯 味噌汁 漬物 デザート 601kcal /3.4g	平目とおぼろ豆腐の 酒蒸し 万願寺唐辛子と椎茸の焼き浸し 菜の花の黄身酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 601kcal /3.4g	銀むつの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 しろ菜と湯葉の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 704kcal /3.4g	すずきの あられ揚げ 冬瓜の銀餡かけ うざく 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 749kcal /3.4g	鯖の塩麴焼きと 野菜の盛り合わせ ふるふき蕪 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 649kcal /3.4g	一本メニュー 海鮮巻き寿司 いなり寿司 ★おだ巻き蒸し 長芋といくらの和え物 赤出し デザート 743kcal /3.4g	サーモンの ムニエル さつま芋のレモン煮 刺身蒟蒻の梅肉かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 649kcal /3.4g
	日替B	粕汁鍋 ほくほくポテトサラダ ★なすのポン酢浸し ご飯 漬物 デザート 674kcal /3.5g	イペリコ豚の ステーキ 万願寺唐辛子と椎茸の焼き浸し 菜の花の黄身酢和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 724kcal /3.8g	牛肉の赤ワイン煮 南瓜のいとこ煮 しろ菜と湯葉の山葵和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 686kcal /3.2g	豚しゃぶと蒸し野菜 ねぎ胡椒ソース 冬瓜の銀餡かけ うざく 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 661kcal /3.2g	牛肉と帆立の オイスター炒め ふるふき蕪 ほうれん草のお浸し ご飯 すまし汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	地鶏とカマンベール チーズのグリル さつま芋のレモン煮 刺身蒟蒻の梅肉かけ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 691kcal /3.2g	

その他 アラカルトご用意いたしております。

食事予約表は 1月23 (火) 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

ハーベスト株式会社