



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21日(月)～1月27日(日)

		21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝食	和食	麦とろろご飯 いわしの梅煮と小鉢盛り 味噌汁 漬物 デザート 487kcal /2.5g	海苔入り 出し巻き玉子 野菜炒め ご飯 味噌汁 漬物 デザート 476kcal /3.1g	笹かまぼこと煮豆 盛り合わせ もやしの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 469kcal /3.2g	おにぎり (しゃけ、梅) お惣菜盛り合わせ 味噌汁 漬物 デザート 509kcal /3.3g	高野豆腐の 炊き合わせ 小松菜の炒め物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 465kcal /3.0g	さばのみりん干し キャベツの昆布和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 482kcal /3.2g	千草玉子 たまねぎのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 478kcal /3.0g
	洋食	ミートボールと 野菜のソテー 蒸し鶏のサラダ パン ミルク デザート 512kcal /3.2g	ホットケーキ  ウィナーのクリーム煮 ミルク デザート 560kcal /2.5g	チーズオムレツ コーンサラダ パン ミルク デザート 520kcal /2.8g	厚切りハムと ミニグラタン  グリーンサラダ パン ミルク デザート 539kcal /2.7g	チョコレートパンと クリームパン 具沢山ポタージュスープ ミルク デザート 527kcal /3.2g	スクランブルエッグと ベーコンソテー コールスローサラダ パン ミルク デザート 487kcal /2.8g	ミニハンバーグの トマト煮込み  オニオンサラダ ミルク デザート 508kcal /2.4g
昼食	日替A	とろあじの煮付け いんげんと竹輪の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 549kcal /3.2g	とんべい焼き 温野菜サラダ ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /2.9g	カレイの竜田揚げ 青梗菜のおかか和え ご飯 味噌汁 デザート 572kcal /3.1g	豚肉のホイコーロー きのこの旨煮 ご飯 すまし汁 デザート 575kcal /3.2g	はまちの塩焼き ブロッコリーのツナ和え ご飯 味噌汁 デザート 579kcal /3.0g	鶏つくねと 白菜の煮物 たけのこの土佐煮 ご飯 味噌汁 デザート 510kcal /3.2g	ほっけの開き ひじきの煮物 ご飯 味噌汁 デザート 538kcal /3.2g
	日替B	野菜たっぷり醤油 ラーメン いんげんと竹輪の胡麻和え ご飯 味噌汁 デザート 517kcal /3.1g	ハヤシライス 温野菜サラダ 福神漬け デザート 589kcal /3.3g	のっぺうどん 青梗菜のおかか和え ゆかりご飯 デザート 563kcal /3.2g	木の葉丼 きのこの旨煮 すまし汁 デザート 693kcal /3.2g	スパゲッティ ナポリタン  ブロッコリーのツナ和え ご飯 デザート 572kcal /3.1g	シーフードピラフ たけのこの土佐煮 味噌汁 デザート 612kcal /3.3g	稲庭うどんと 新香巻き ひじき煮 ご飯 味噌汁 デザート 519kcal /3.3g
夕食	日替A	サーモンのムニエル 京芋の炊き合わせ パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 641kcal /3.3g	平目の酒蒸し つみれの炊き合わせ もずくとかにかまの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 689kcal /3.2g	1本メニュー かんぱちの西京焼き	糸より鯛の 白ワイン蒸し 玉子豆腐の銀餡かけ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 690kcal /3.3g	☆鰯のごま生姜 照り焼き  南瓜の煮物 かぶの浅漬け 赤飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g	ミックスフライ れんこんの金平 胡瓜とかにかまの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 674kcal /3.1g	皮はぎの梅煮 蒟と小柱の塩傷め 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 698kcal /3.2g
	日替B	茶美豚のねぎ生姜 鍋 京芋の炊き合わせ パプリカのマリネ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 676kcal /3.4g	鶏肉とイカの天ぷら チリソース つみれの炊き合わせ もずくとかにかまの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 730kcal /3.3g	選べる小鉢 6種類の中から 3種類 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 672kcal /3.5g	牛肉の サイコロステーキ 玉子豆腐の銀餡かけ ごぼうサラダ ご飯 味噌汁 漬物 デザート 652kcal /3.3g	寄せ鍋 南瓜の煮物 かぶの浅漬け ご飯 漬物 デザート 652kcal /3.3g	牛肉と野菜の旨煮 れんこんの金平 胡瓜とかにかまの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 デザート 715kcal /3.6g	黒頭酢豚 ふきと小柱の塩傷め 長芋のなめたけ和え ご飯 味噌汁 漬物 デザート 712kcal /3.3g

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 15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。
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