

breakfast 08:00

塩分2.2~3.6g エネルギー585~695kcalを目安にしています

9

2023

月曜日	和朝食・煮魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
火曜日	フルーツパンケーキ・スープ・サラダ・ヨーグルト・シリアル・ジュース
水曜日	和朝食・焼き魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
木曜日	ホットサンドイッチ・スープ・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース
金曜日	フレンチトーストメゾン・スープ・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース
土曜日	和朝食・漬け焼き魚・2種の小鉢・汁物・御飯・果物・ほうじ茶
日曜日	本日の具沢山スープ・2種のパン・サラダ・ヨーグルト・フルーツ・ジュース

ご朝食・ご昼食・おやつ・ご夕食はお時間になりましたらスタッフがお部屋にお持ち致します

お夜食は厳選米を使用した塩結びをご夕食とご一緒にお持ち致します

塩結びは保健所の指導によりどうぞその日のうちにお召し上がり下さいませようお願い致します

今月のテーマ ■ ■ 季節の変化を感じる食材を用いて ■ ■

lunch 12:00

塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています



1日 金 粗挽き肉のミートローフ スコットランド風	16日 土 白身魚のプレゼ 白みそのクリームソース
2日 土 サーモンフューメとほうれん草のショードベンネ	17日 日 昔ながら照り焼きチキン和の野菜と共に
3日 日 白身魚のハッシュドポテト焼き	18日 月 色鮮やかな野菜のチャブチエ
4日 月 ジューシーバーグキノコソースと共に	19日 火 シナモンの香りの県産ポークのラグー
5日 火 四川仕立てのピリ辛みその冷製讃岐うどん	20日 水 つくば鶏の唐揚げあっさりソース和え
6日 水 味噌漬けチーズポーク	21日 木 野菜たっぷり十宝菜
7日 木 湯葉と海鮮の琥珀庵	22日 金 チキンのタンドール ビタパンを添えて
8日 金 美名豚とジャガイモのロティ シャリキテール	23日 土 エミリアローマニャ風ラザーニャ
9日 土 野菜たっぷり中華あんかけそば	24日 日 焼きうどん京風仕立て
10日 日 色とりどりの野菜のビビンバ丼風	25日 月 鮮魚とベーコンのルローキノコソース
11日 月 カラフル野菜のチキンのフロマージュ焼き	26日 火 つくば鶏のソテー 貝たくさん洋梨のソース
12日 火 リコピンたっぷりのハッシュドビーフ	27日 水 白身魚のソテーフレンチ風二色ソース
13日 水 カレー風味のビーフンシンガポール炒め	28日 木 県産鶏の八幡風ゴマ風味
14日 木 旬の野菜と鮮魚のミルフィーユ仕立て	29日 金 根菜たっぷりの讃岐うどん 月見仕立て
15日 金 美名豚の冷製しゃぶしゃぶ 胡麻の香り	30日 土 三元豚と2色キャベツのサンドウィッチ

■ 御飯・ライスは一膳160g 丼・プレート料理等は230gを目安にしております 増量・減量はお申し付けください

■ ■ celebration ■ ■ ■ ■ 18:00

月・火・木・金・土曜日の18:00よりご出産後のママさんにお祝いのフルコースディナーをご準備致します
日程はスタッフよりお知らせ致します



ノンアルコールスパークリングワイン (デキュ・ドウ・モンターニュロゼ)
季節のアペタイザー・季節のスープ
国産牛ヒレ肉のステーキ (お肉の苦手な方はスタッフまでお知らせください)
バケット (パンに合うお料理をご用意しています)
デザート・ハーブティー

■ ■ sweetness ■ ■ 15:00

日替わりのおやつを毎日お部屋にお届けします



■ ■ ■ dinner ■ ■ ■ ■ 18:00

塩分3.1~3.4g エネルギー690kcal~790kcalを目安にしています

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1日 金 海鮮の旨味の旬魚と花野菜のXO醤炒め | 16日 土 牛肉と木の葉の卵とじ |
| 2日 土 サツマイモとつくば鶏の南蛮漬け | 17日 日 和風プレートディナー |
| 3日 日 カムジャタン風 | 18日 月 サバとアンショワのアンコーナ仕立て |
| 4日 月 彩り野菜とローズホークの西洋黒酢の酢豚 | 19日 火 銀鮭と初秋の野菜の揚げびたし |
| 5日 火 旬魚のポアレ 地中海野菜のプロバンサル | 20日 水 とん平焼き関西風 |
| 6日 水 牛肉と揚げ野菜の薬味ソース | 21日 木 鱈の有馬山椒焼きをどんぶりにて |
| 7日 木 若鶏のオープン焼き フォレストィーナ仕立て | 22日 金 ローズホークの黄金生姜焼き |
| 8日 金 鰯と鱈のフライほのかなチーズの香りで | 23日 土 スズキの白ワイン蒸し甲殻類ソース |
| 9日 土 スペアリブのみそ味ソーキ風 | 24日 日 ショットブラールスイス風 |
| 10日 日 牛肉と旬野菜の卵ふあふあ炒め | 25日 月 県産ホークのシュラスコ仕立て ハーフ野菜と共に |
| 11日 月 しっとり大分天と季節野菜の天麩羅 | 26日 火 初秋の香りを閉じ込めたホイイル包み焼き |
| 12日 火 旬魚の黄身焼き 旬菜を添えて | 27日 水 国産豚と塩麴のウンバイロー |
| 13日 水 牛ほほ肉の赤ワイン煮込み | 28日 木 彩りパブリカのチンジャオロース |
| 14日 木 つくば鶏の南蛮揚げ タルタルソース添え | 29日 金 白身魚のポアレ グルノーブル仕立て |
| 15日 金 地中海野菜のグラチネ〜ムサカ〜 | 30日 土 体にやさしいヘルシーハンバーグ |