

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

2



2024

- 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

今月のテーマ ■ 眠りから覚めていく生命を感じて ■

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いたします

お夜食は厳選米を使用した塩結びをご夕食と一緒に持ちいたします

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すようお願いいたします



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 木 豚と野菜の五目豆腐 | 16日 金 ローズポークのとろっと角煮 |
| 2日 金 寒鯖と2種の味噌煮 旬菜を添えて | 17日 土 シーフードとポモドーロの漁師風パスタ |
| 3日 土 エミリアロマーニャ風ラザーニャ | 18日 日 アレンジしたビビンバ風一冬一 |
| 4日 日 野菜たっぷりあんかけチャーハン | 19日 月 ハンバーグのカレークリーム煮 |
| 5日 月 地鶏と彩野菜のフロマージュ焼き | 20日 火 つくば鶏のチキンパーマ ベーコンを添えて |
| 6日 火 旬魚とアサリのブレゼ ナージュ仕立て | 21日 水 海鮮と揚げ豆腐の野菜庵 |
| 7日 水 カラフル野菜と牛肉カルビ炒め | 22日 木 かにとサーモンのクロケット |
| 8日 木 つくば鶏の唐揚げ柚子胡椒 | 23日 金 フェットチーネ奥久慈鶏卵のカルボナーラ |
| 9日 金 粗びき肉のミートローフ キョフテ仕立て | 24日 土 美名豚のロティー ジャガイモのコントロールノ添え |
| 10日 土 リングイーネ コツツェ・ア・ラ・ロッソ | 25日 日 ふんだんに使った野菜の十宝菜 |
| 11日 日 カラフルサンドウィッチ | 26日 月 牛肉と野菜のカキエキスのうま煮 |
| 12日 月 豚肉と旬野菜のクラフティー風 | 27日 火 ちょっとピリ辛な豆腐の四川風 讃岐うどん |
| 13日 火 つくば鶏とサツマイモのシュクメルリ | 28日 水 ハッシュドブーレ |
| 14日 水 旬を彩るあんかけ焼きそば | 29日 木 福島県ぼうぼう焼き風 |
| 15日 木 牛肉とせりの柳川風 | |

■ 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

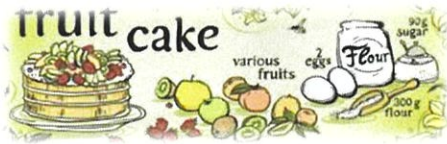
月・火・木・金・土曜日の18:00よりご出産後のママさんにお祝いのフルコースディナーをご準備いたします
日程はスタッフよりお知らせいたします



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 木 海の恵みと冬野菜の北海鍋仕立て | 16日 金 白身魚のケジャリー スコットランド風 |
| 2日 金 美名豚とローハムのサルティンボッカ | 17日 土 県産鶏と根菜のピリ辛炒め |
| 3日 土 白身魚の養の目焼き山葵風味 | 18日 日 美名豚のアヒージョ風 |
| 4日 日 牛肉と野菜のチゲ風 | 19日 月 シャキシャキ野菜のチンジャオロース |
| 5日 月 サバのベッカフィーコ アンコーナ風 | 20日 火 旬菜の恵みと香りのホイル包み焼き |
| 6日 火 県産豚と旬菜の柔らかな香りの西京味噌焼き | 21日 水 名古屋風ジューシーチキン仕立て |
| 7日 水 鮮魚のブルターニュ風 | 22日 木 彩野菜の酢豚 バルサミコで |
| 8日 木 ポークのシュニツェル ハーブ野菜と共に | 23日 金 鯖の木の芽香るしっとり味噌焼き |
| 9日 金 つくば鶏とはりはりの雪見鍋 | 24日 土 塩仕立てのちゃんこ鍋 |
| 10日 土 ぷりっと海老のチリソース炒め | 25日 日 鮮魚のちゃんちゃん焼き |
| 11日 日 あっさり仕上げたヘルシーハンバーグ | 26日 月 コラーゲンたっぷりなヒマラヤ鍋 |
| 12日 月 鴨とみつせ鶏団子の獵師仕立て | 27日 火 白身魚ポアレ 白いんげん豆のカスレ |
| 13日 火 銀鮭の塩こうじ焼き 根菜の田楽添え | 28日 水 国産豚と冬野菜のフリカッセに見立てて |
| 14日 水 チキンとキノコのア・ラ・クレメ | 29日 木 若鶏と旬菜の天麩羅 大分風 |
| 15日 木 ブイヤーベース ~海からの贈り物~ | |