

# 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



- 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 ■ 爽春の野菜を用いて ■



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ご一緒にお持ちいたします

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 月 野菜たっぷりインド風カレー        | 16日 火 白身魚の中華蒸し 九鬼の胡麻の香りで   |
| 2日 火 美名豚のロティー 白玉ねぎのソース    | 17日 水 桜の葉をまとった魚のヴァプール      |
| 3日 水 韓国風ヤンニョムチキン          | 18日 木 牛肉と野菜のプルコギ風          |
| 4日 木 カジキマグロの味噌漬焼き         | 19日 金 美名豚とシャキシャキ野菜のしゃぶしゃぶ  |
| 5日 金 真鯛と南高梅の爽やか煮 旬菜を添えて   | 20日 土 ショートパンネのアマトリチャーナ     |
| 6日 土 スパゲティーニ ボンゴレビアンコ     | 21日 日 鮮魚のサイコロ焼き山葵風味        |
| 7日 日 旬の野菜と肉の天麩羅           | 22日 月 豚肉と春キャベツの洋風ソースと共に    |
| 8日 月 豚肉と野菜の細切り炒め          | 23日 火 カラフル野菜とローズポークの酢豚     |
| 9日 火 粗挽き肉のミートローフ スコットランド風 | 24日 水 ジューシーバーグとフライエッグをのせて  |
| 10日 水 地鶏のバリのカレー風味         | 25日 木 海鮮と揚げ豆腐の野菜庵          |
| 11日 木 海の幸と豆腐の野菜あんかけ       | 26日 金 鯖の木の芽香る味噌焼き 春野菜添え    |
| 12日 金 豆乳仕立ての四川風讃岐うどん      | 27日 土 サバとポモドーロのサルディーニャ風    |
| 13日 土 つくば鶏のソテー粒マスタードソース   | 28日 日 つくば鶏とグリル野菜のフロマージュ焼き  |
| 14日 日 白身魚のバターソテー照り焼き風     | 29日 月 旬野菜と海鮮マヨのマンマ風        |
| 15日 月 カラフル野菜のシンガポール風ビーフン  | 30日 火 つくば鶏のカオマンガイ ジンジャーライス |

■ 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・ドゥ・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 月 旬魚の海藻蒸し 磯の香りを届けて      | 16日 火 県産豚のしっとり塩麴焼き 春野菜添え    |
| 2日 火 市場からのお魚のポアレ プランタニエール風 | 17日 水 旬の野菜の三杯鶏仕立て           |
| 3日 水 海と山の幸の天津飯             | 18日 木 チキンのラグー カフェ ド パリ風     |
| 4日 木 県産豚とソーセージのアルガス仕立て     | 19日 金 旬魚と地中海野菜のパピヨット バジルの香り |
| 5日 金 つくば鶏のオープン焼き シュプレームソース | 20日 土 茨城ポークの西京味噌焼き          |
| 6日 土 鮮魚のマヨ炒め中華風            | 21日 日 ホテル直伝ビーフストロガノフ        |
| 7日 日 牛ほほ肉の赤ワイン煮込み          | 22日 月 青背の魚の塩焼き 旬の野菜と共に      |
| 8日 月 つくば鶏とみつせ鶏の炊き合わせ       | 23日 火 鰯のベッカフィーコ もち麦のタブレ     |
| 9日 火 ちょっとピリ辛な海老のチリソース炒め    | 24日 水 柔らかチキンの香港風            |
| 10日 水 美名豚と春野菜の味噌煮          | 25日 木 美名豚のシュニツツェル ハーブ野菜と共に  |
| 11日 木 メカジキのグリエ シチリアレモンのソース | 26日 金 いろいろ野菜の口モサルタード        |
| 12日 金 ポボティー サウスアフリカ仕立て     | 27日 土 ポークステーキシノワーズ風味        |
| 13日 土 牛肉と彩野菜のカルビ炒め         | 28日 日 ヘルシーバーグ和の食材を添えて       |
| 14日 日 昔ながらのジンジャーポーク        | 29日 月 シュラスコ仕立ての美名豚のソテー      |
| 15日 月 旬菜と地鶏のの大分風天麩羅        | 30日 火 市場からのお魚のポアレ アルジャントウイユ |