

■ ■ 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

6 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 ■夏に向けて体力づくりの食材を用いて■

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 土 リングイーネ 〜ブッタネスカ〜	16日 日 香港風鮮魚とセロリのシノワーズ風
2日 日 蓮根つくねの照り焼きからし風味	17日 月 コトコト煮込んだ鶏肉のブランシチュー
3日 月 初夏の野菜の八宝菜	18日 火 リコピンたっぷりのハッシュドビーフ
4日 火 カサゴとトマトの旨味のアクアパッツァ	19日 水 中華風海老煮込みそば
5日 水 蒸し豚のジャンソース仕立て	20日 木 豆腐そばろの和風ドライカレー
6日 木 県産鶏の揚げ焼きネギソース	21日 金 美名豚と旬菜のしゃぶしゃぶ 胡麻の香りで
7日 金 カンネッリーニのキーマカレー ジャパティー添	22日 土 サンピエールのポアレ 白みそのクリームソース
8日 土 スパゲッティーニ ボンゴレビアンコ	23日 日 野菜たっぷり広州焼きそば仕立て
9日 日 美名豚と野菜の赤味噌焼き	24日 月 ジューシーチーズバーグ二色の胡椒ソース
10日 月 シーフードオムライス二色ソース	25日 火 銀鮭のしっとり塩麹焼き 旬菜と共に
11日 火 ミートローフ シャリキティーエールソース	26日 水 つくば鶏と夏先取り野菜野菜のマイス仕立て
12日 水 トロトロ角煮のチャーハンランチ	27日 木 色鮮やかな野菜と肉のビビンバ風
13日 木 エビとイカの野菜塩炒め	28日 金 つくば鶏の南蛮揚げ 変わりタルタル添え
14日 金 鯖と香り高い野菜たちの香味揚げ	29日 土 スパゲッティーニ シラスと大葉のペペロンチーノ
15日 土 フェトチーネ ジャガイモとバジルのジェノバ風	30日 日 白身魚の蒸し焼き岩のリソース

■ ■ 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 土 白身魚の中華あんかけ

2日 日 国産鶏のディアブルアベック野菜のエチュベ

3日 月 県産ポークのソテー シュラスコ仕立て

4日 火 つくば鶏のつけ焼き 季節野菜を添えて

5日 水 ホテルの味ラグー・ド・ビーフ

6日 木 旬魚と季節野菜の揚げびたし

7日 金 真鯛の有馬山椒焼き かやくご飯にて

8日 土 鶏とチンゲン菜とシャンピのクリーム煮

9日 日 カジキマグロのヴァロンティーヌイタリア風

10日 月 ギリシャ仕立てのグラチネ ムサカ

11日 火 大洗産しらすの季節野菜をプレートにて

12日 水 チキンと四種キノコのア・ラ・クレーム

13日 木 ボボティーサウスアフリカ仕立て

14日 金 ローズポークとセージの香りサルティンボッカ

15日 土 鱈つけ焼き 旬野菜のオランダ煮を添えて

16日 日 柔らか豚肩ロースと野菜の白味噌炒め

17日 月 白身魚とシャキシャキ野菜の中華蒸し

18日 火 鰯と鰯のほのかなチーズの香りのフライ

19日 水 国産豚のナバラン風

20日 木 市場からのお魚ポアレ デュクレレ仕立て

21日 金 チキンのロティー ジャガイモのコントルノ添え

22日 土 牛肉の爽やかポトフ風

23日 日 彩野菜と柔らか照り焼きチキン玉ねぎ風味

24日 月 ソールのポアレ エルブの香りのコルベール風

25日 火 ポークとチーズのサルティンボッカ

26日 水 海鮮と初夏の野菜マヨ炒め

27日 木 鰯の木の芽香る味噌焼き 旬野菜添え

28日 金 海の恵みとサフラン香るバエリア

29日 土 豚肩ロースと千六本野菜炒め

30日 日 マリネチキンのハーブソテー赤野菜と共に