

■ ■ 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



今月のお料理のテーマ ■ ■ ~移り行く季節~ 収穫祭 ■ ■

- 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 火 粗挽き肉のミートローフ リオン仕立て | 16日 水 秋の洋風ランチ |
| 2日 水 野菜たっぷり中華あんかけ丼 | 17日 木 煮込みハンバーグとフライエッグ添え |
| 3日 木 白身魚のヴァプールキノコソース | 18日 金 美名豚のロティー ジャガイモのコントロール添え |
| 4日 金 鴨旨みと焼きネギのあったか讃岐うどん | 19日 土 海の恵みとパンネのグラチネ アメリカーナ風 |
| 5日 土 鶏ひき肉と豆腐のヘルシーハンバーグ | 20日 日 スパイスをきかせた鮮魚のくわ焼き |
| 6日 日 美名豚の味噌漬焼き | 21日 月 牛肉と色どり野菜の韓国風 |
| 7日 月 秋をイメージしたガバオライス | 22日 火 つくば鶏のディアブル風 デイジヨーネーゼ |
| 8日 火 つくば鶏とサツマイモのシュクメルリ | 23日 水 海鮮エビマヨに見立てて |
| 9日 水 国産豚と野菜の千六本炒め | 24日 木 白身魚のソテー旬やさいをイメージして |
| 10日 木 キノコピラフの半熟卵のオムライス | 25日 金 県産ポークといろいろ野菜の蒸し煮 |
| 11日 金 サバのポアレ サルディーニャ風 | 26日 土 リングイーネ ムール貝のトマトソース |
| 12日 土 フェットチーネ サーモンハウレンソウクリーム | 27日 日 海の幸の天津飯 |
| 13日 日 豚フィレ肉の生姜揚げ和の野菜添え | 28日 月 チキンのフリカッセと野菜のエチュベ |
| 14日 月 具だくさんの野菜の八宝菜 | 29日 火 シャキシャキ野菜と旬魚の中華蒸し 胡麻の香り |
| 15日 火 ローズポークのとろっと角煮~八角風味~ | 30日 水 厚切りポークジンジャー洋風仕立て |
| | 31日 木 ハロウィンランチプレート |

■ 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)
- パケット (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 火 銀鮭の黄身焼き 秋野菜の揚げびたし添え
- 2日 水 牛ほほ肉のラグーフランス風
- 3日 木 鶏肉と山の恵みの大分風とり天
- 4日 金 旬魚とアサリの旨味のアクアパッツァ
- 5日 土 秋野菜と海鮮炒め中華風
- 6日 日 チキンと旬菜の香草パン粉焼き
- 7日 月 カラフルなパプリカのチンジャオロース
- 8日 火 鱈の黄身焼き 大葉の香りにて
- 9日 水 カニ風味のクロケットトマトソース
- 10日 木 グルメなチキンのジューシーなピカタ
- 11日 金 コラーゲンたっぷりな鶏肉のヒマラヤ鍋
- 12日 土 つくば鶏の変わり照り焼き
- 13日 日 チキンとマスタードのペルシヤード焼き
- 14日 月 海の恵みと旨みのア・ラ ナージュ
- 15日 火 つくば鶏と4種チーズのチキンパルミジャーノ

- 16日 水 関西風すき焼き風仕立て
- 17日 木 県産鶏とソーヴィニヨンのコック オ ヴァン
- 18日 金 銀鮭のホイル包みやき 秋の香りを閉じ込めて
- 19日 土 銘柄豚と彩り野菜のカキエクス炒め
- 20日 日 つくば鶏の煮込み猟師風
- 21日 月 美名豚のしっとり西京味噌焼き
- 22日 火 ソールとエルブの香りのコルベール風
- 23日 水 初秋の野菜の八幡巻き胡麻をアクセントとして
- 24日 木 カラフルな野菜と西洋黒酢の酢豚
- 25日 金 白身魚のポアレ ポッシュェ アラ クルムユマン
- 26日 土 鶏肉をけんちん焼きに見立てて
- 27日 日 国産豚のピッツアイオーラ風
- 28日 月 市場からのお魚と旬菜の塩麴焼き
- 29日 火 県産鶏のロースト メルベールソース
- 30日 水 鯖の明太タルタル焼き野菜の煮物を添えて
- 31日 木 2種の鶏肉と根菜のグランメール仕立て