

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 ■ 徐々に深まっていく秋～冬支度へ～ ■

- 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 金 白身魚のポアレ グルノーブル仕立て | 16日 土 リングイーネ ムール貝のトマトソース |
| 2日 土 ショートペンネ いろいろ野菜の菜園風 | 17日 日 ハンバーグ、ライス野菜のミルフィーユ仕立て |
| 3日 日 国産ささみの薬味蒸し | 18日 月 チキンのディアブル旬野菜添え |
| 4日 月 シーフードのピラフの半熟卵のオムライス | 19日 火 銀鮭の塩麴焼き 旬の野菜を添えて |
| 5日 火 ミートローフ フォレスティーマソース | 20日 水 豚肩ロースといろいろ野菜の細切り炒め |
| 6日 水 地鶏と旬野菜のユーリン風 | 21日 木 柔らかな鶏と野菜の山葵とろり煮 |
| 7日 木 和風バーグキノコの庵と共に | 22日 金 カンネッリーニのキーマカレー ジャパティー添 |
| 8日 金 鴨の旨みと焼きネギの香りの讃岐うどん | 23日 土 スパゲッティーニ 奥久慈鶏卵の炭焼き職人仕立 |
| 9日 土 鶏とカラフル野菜の中華炒め | 24日 日 酸味をきかせたチキンのシノワーズ風 |
| 10日 日 海の幸と野菜の天津飯 | 25日 月 野菜たっぷり回鍋肉に見立てて |
| 11日 月 チキンと彩り野菜のプロマージュ焼き | 26日 火 身体温まるスープカレー いろいろ野菜で |
| 12日 火 オリエンタル仕立てのシュリンプカレー | 27日 水 つくば鶏の香味ソースかけ |
| 13日 水 豚フィレ肉のソテーシャルキュティエール | 28日 木 具だくさんルーロー飯 |
| 14日 木 具だくさんあんかけ焼きそば | 29日 金 旬魚のポアレ 白みそのクリームソース |
| 15日 金 美名豚とじゃがいものロティー ラッツィオ風 | 30日 土 シーフードのグラチネ アメリケーヌ風 |

■ 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 金 つくば鶏のホイル包み焼き 森の香り | 16日 土 蓮根つくねの照り焼きからし風味 |
| 2日 土 県産豚と秋野菜の甘酢あんかけ | 17日 日 白身魚の中華風明太子風味 |
| 3日 日 白身魚のグラチネ香草パン粉焼き | 18日 月 彩り野菜と西洋黒酢のまろやかな酢豚 |
| 4日 月 プレミアムポークのしっとり西京味噌焼き | 19日 火 グルメなチキンのヒマラヤ鍋仕立て |
| 5日 火 胡麻の香り立つ 旬魚の中華蒸し | 20日 水 ゴロゴロ野菜の八宝菜 |
| 6日 水 ポークのラグー獵師風 | 21日 木 海の恵みのブイヤールベース サフランの香り |
| 7日 木 海の幸のカチュッコ リヴォルノ風 | 22日 金 旬魚の黄身焼き 揚げびたし野菜と共に |
| 8日 金 美名豚のミラネサ ハーブ野菜と共に | 23日 土 豚肉と旬野菜のあっさり焼き |
| 9日 土 鮮魚と和の野菜のカレー風味 | 24日 日 九州名物水炊き鍋 |
| 10日 日 時間をかけて煮込んだ国産豚の角煮仕立て | 25日 月 白身魚のズッパ・ディ・ペーシュ |
| 11日 月 塩サバと山の恵みの炊き合わせ | 26日 火 ソールのソテー ノルマンディーソース |
| 12日 火 彩りパプリカのチンジャオロース | 27日 水 美名豚のピカタ風和風タルタル添え |
| 13日 水 秋ナスと地鶏の辛みそ炒め | 28日 木 茨城地鶏のソテー シュブレードソース |
| 14日 木 サーモンとゴロっと野菜のホワイトシチュー | 29日 金 梅肉と大葉のミルフィーユ仕立てのカツ |
| 15日 金 旬魚とカラフルな野菜たちのXO醬炒め | 30日 土 ジューシーチキンソテー岩のリソース |